GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL TEMPORADA _ _
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «BLOQUE MENSUAL»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir en la 1ª y 2ª semana.**

- **Lunes**
  Aprender o repasar el concepto técnico de impactar la pelota cuando está subiendo.
- **Martes**
  Practicar con direcciones establecidas el impacto de la pelota cuando está subiendo.
- **Miércoles**
  Practicar sin determinar direcciones el impacto de la pelota cuando está subiendo.
- **Jueves**
  Combinar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.
- **Viernes**
  Entrenar la consistencia del juego de fondo sin determinar las direcciones de golpeo establecidas.

- **Para conseguir en la 3ª y 4ª semana.**

- **Lunes**
  Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques.
- **Martes**
  Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques.
  Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.
- **Miércoles**
  Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques.
- **Jueves**
  Entrenar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas y, a continuación, realizar preparaciones de jugadas y posteriores ataques.
  Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.
- **Viernes**
  Entrenar la consistencia del juego de fondo sin determinar las direcciones de golpeo establecidas y, a continuación, realizar preparaciones de jugadas y posteriores ataques.

- **Para conseguir en la 5ª y 6ª semana.**

- **Lunes**
  Aprender o repasar el juego de pies en los diferentes ataques.
- **Martes**
  Aprender o repasar el juego de pies en los diferentes tipos de aproximaciones a la red.
  Entrenar inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de dobles.
- **Miércoles**
  Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de ataques.
  Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.
- **Jueves**
  Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de aproximaciones a la red.
  Entrenar jugadas en la modalidad de dobles.

- **Viernes**
  Aprender o recordar el movimiento de pies en el juego de red.
  Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.

- **Para conseguir en la 7ª y 8ª semana.**

- **Lunes**
  Entrenar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.
  Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de ataques.
  Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.
- **Martes**
  Entrenar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.
  Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de ataques.
  Entrenar jugadas en la modalidad de dobles.
- **Miércoles**
  Combinar la consistencia del juego de fondo, ataque y aproximaciones a la red.
  Combinar ataques y aproximaciones.
  Entrenar jugadas en la modalidad de individual.
- **Jueves**
  Combinar la consistencia del juego de fondo con ataques y aproximaciones.
  Entrenar jugadas en la modalidad de individual.
  Entrenar jugadas en la modalidad de dobles.
- **Viernes**
  Inicios de jugadas con el servicio y el resto.
  Entrenar jugadas en la modalidad de individual y dobles.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana Lunes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)** **Concepto:** golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. **IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO**  **IMPACTO DE REVÉS A UNA MANO SUBIENDO**  Técnica y juego de pies: Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: 1- Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración (golpeo descendente en el revés cortado). 2- Apoyo frontal o cruzado. 3- Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro. 4- Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 5- Recuperación del punto de partida. - Direcciones de golpeo fijas: cruzada y paralela. - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 1ª	DÍA: LUNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés en forma de trío, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando la línea de fondo. Todos los jugadores pasan por la posición de solo. Ejercicio 3: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30’	45’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: se deben realizar controles cruzados de derecha a derecha, recuperando el centro de la pista y pisando tras el golpeo con un pie la línea de fondo. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: igual, pero con controles paralelos de derecha a derecha y pisando tras el golpeo con un pie la línea de fondo. Ejercicio 4: igual, pero con controles paralelos de revés a revés y pisando tras el golpeo con un pie la línea de fondo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’	45’		
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro las pelotas a la derecha del jugador de la siguiente manera: las golpea fuertemente contra el suelo por la parte de su pista para que, a continuación, boten en el lado de la pista del jugador. Éste debe golpear de derecha e impactar siempre cuando la pelota sube (impacto entre la cintura y el hombro). Después del golpeo se debe recuperar la posición de partida pisando con un pie la línea de fondo. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero el profesor le tira una pelota de derecha y una de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: el rey —modificado— (después de cada golpeo es obligatorio pisar con un pie la línea del fondo). Ejercicio 2: el profesor juega un set contra un alumno y los otros dos alumnos, otro entre ellos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30’	45’		
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

1ª semana Martes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO, DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

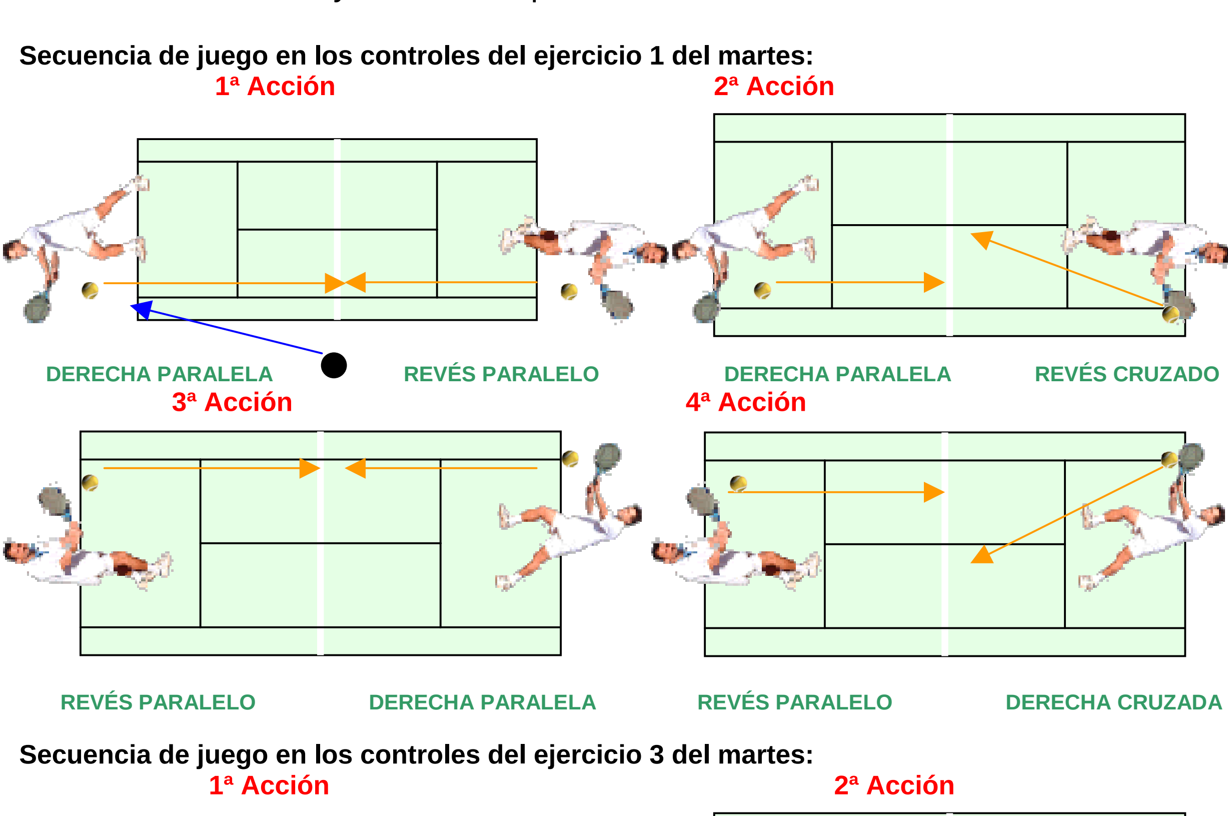
Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

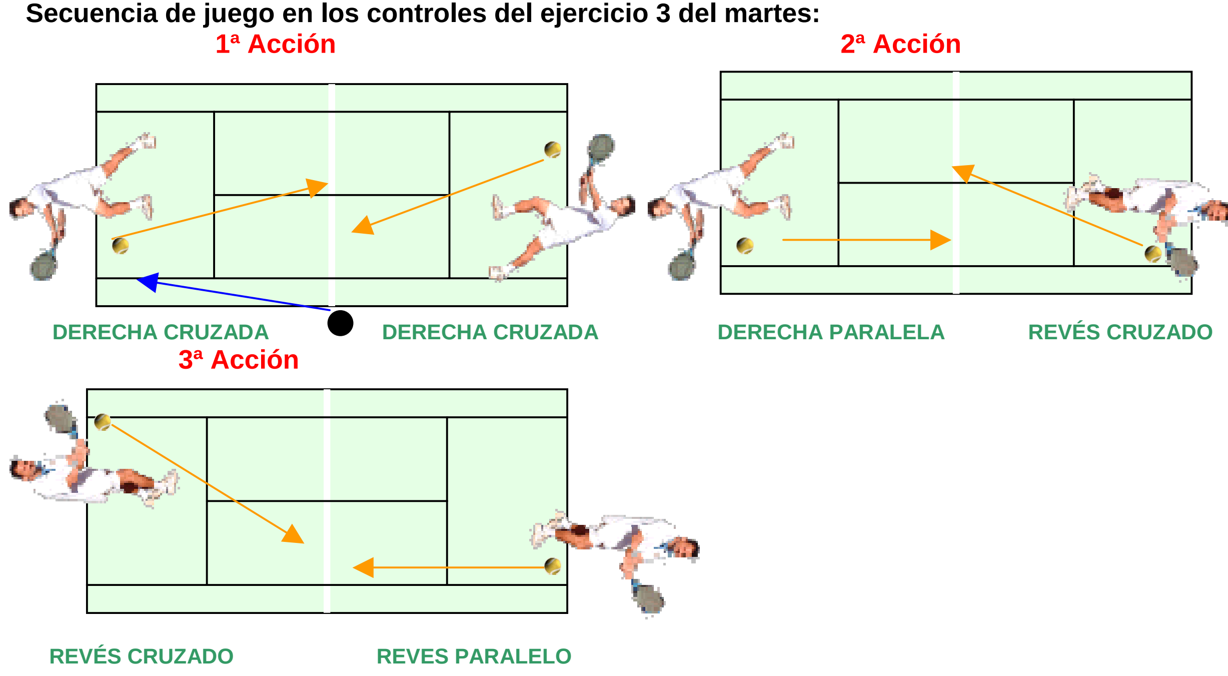
1 - Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración (golpeo descendente en el revés cortado).
2 - Apoyo frontal o cruzado.
3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
5 - Recuperación del punto de partida.

- Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
- Trayectoria: semiparabólica.

Secuencia de juego en los controles del ejercicio 1 del martes:



Secuencia de juego en los controles del ejercicio 3 del martes:



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 1ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL			
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando con un pie la línea de fondo. Ejercicio 3: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo está esperando) y éste realiza un peloteo contra el azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea dos derechas paralelas y dos reveses paralelos; el azul golpea un revés paralelo, un revés cruzado, una derecha paralela y una derecha cruzada. Al finalizar el punto, entra el rojo. Cada cinco minutos el profesor pasa a un jugador a la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela, un revés cruzado y un revés paralelo, y el jugador azul golpea dos derechas cruzadas y dos reveses cruzados. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado, y el jugador azul golpea una derecha cruzada, un revés cruzado y un revés paralelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, que volea desde el medio de la línea de servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor le tira alternativamente una pelota a la derecha y una al revés y el jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y hacia la volea del profesor. Ejercicio 2: igual, pero el profesor se sitúa a un lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco. Ejercicio 3: igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL			
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: el rey —modificado— (es obligatorio, después de golpear la pelota, tocar con un pie la línea de fondo). Ejercicio 2: partido a 11 puntos, dos contra uno (uno juega y uno espera). La pareja sirve siempre y el que va solo resta. Todos los jugadores pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

1ª semana Miércoles

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

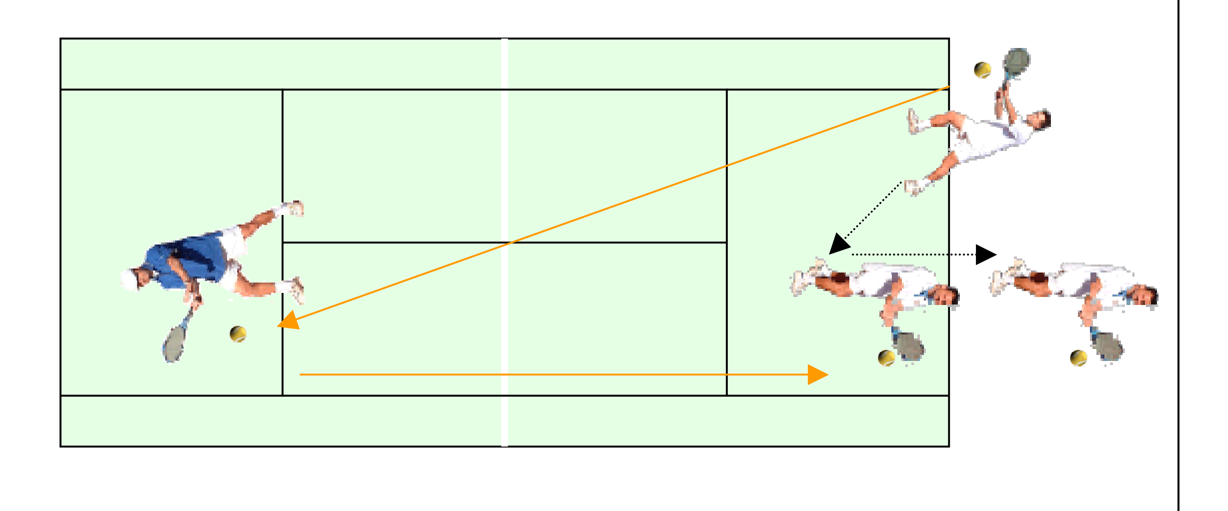
Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1 – Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración (golpeo descendente en el revés cortado).
2 – Apoyo frontal o cruzado.
3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4 – Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
5 – Recuperación del punto de partida.

- Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos.
- Trayectoria: semi parabólica.

Secuencia de juego en los carros del ejercicio 1 del miércoles



EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	**Nº SEMANA: 1ª**	**DÍA: MIÉRCOLES**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 2 HORAS	**SESIÓN 3 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
30’	45’	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo en forma de trío de derecha y de revés, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando la línea de fondo. Todos los jugadores pasan por la posición de solo. Ejercicio 3: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»**		
30’	45’	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo está esperando), y éste realiza puntos libres de fondo contra el azul de la siguiente manera: después del golpeo, el jugador debe recuperar la posición de partida pisando con un pie la línea de fondo. Al finalizar el punto, entra el rojo. Cada 5 minutos el profesor pasa a un jugador a la posición de solo. Ejercicio 2: igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo de revés. Ejercicio 3: igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada, mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
		ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR		
30’	45’	Ejercicio 1: el profesor, que volea desde el medio la línea de servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor le volea pelotas dirigidas largas y cortas y el jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y hacia la volea del profesor. Ejercicio 2: igual, pero el profesor se sitúa a un lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco. Ejercicio 3: igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS**		
30’	45’	Ejercicio 1: el profesor juega un set libre contra un alumno y los otros dos alumnos, otro entre ellos. Los vencedores juegan contra los vencedores y los perdedores contra los perdedores.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

1ª semana Jueves	TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO



1 - Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
2 - Apoyo frontal o cruzado.
3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
5 - Recuperación del punto de partida.

- Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
- Trayectoria: semiparabólica.

IMPACTO DE REVÉS CORTADO SUBIENDO



1 - Salida (cerca de la línea de fondo) y preparación del golpe.
2 - Apoyo frontal o cruzado.
3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
Recuperación del punto de partida.

- Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
- Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 1ª	DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 2 Y 3 EJERCICIO 4	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores practican controles de la siguiente manera: el jugador verde golpea una vez de derecha cruzada y una vez de revés paralelo hacia la zona marcada; el azul sólo golpea de derecha, una vez paralelo y una cruzado. El jugador rojo espera turno detrás del jugador verde. Todos pasan por la posición del jugador azul. Ejercicio 2: igual, pero ahora el jugador azul golpea sólo de revés. El jugador rojo espera turno detrás del jugador verde. Todos pasan por la posición del jugador azul. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores practican controles de la siguiente manera: un jugador golpea siempre cruzado (y otro espera) y el otro golpea siempre paralelo. Todos pasan una vez por la posición que se golpea paralelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador para que las golpee de la siguiente manera: una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela, un revés paralelo. Ejercicio 2: igual, pero ahora golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado. Ejercicio 3: igual, pero ahora golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: el profesor juega un set libre contra un alumno y los otros dos alumnos, otro entre ellos. Los vencedores juegan otro set en contra y los perdedores, también.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

1ª semana Viernes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)** **Concepto:** aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies: Técnica y juego de pies: - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO**  1 - Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración. 2 - Apoyo frontal o cruzado. 3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro. 4 – Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 5 – Recuperación del punto de partida. - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos. - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 1ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo, pero después de cada golpeo, se debe recuperar la línea pisándola con un pie. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y globo contra remate. Ejercicio 4: se deben realizar servicios.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
30’	45’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza con los jugadores azul y rojo (golpeando una vez cada uno en forma de rueda) controles con direcciones libres, obligando al jugador a pisar tras cada golpeo la línea de fondo. Todos los jugadores pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el jugador rojo espera) y éste realiza con el jugador azul controles con direcciones libres, obligando al jugador a pisar la línea de fondo tras cada golpeo. Todos los jugadores pasan por la posición de solo. Ejercicio 3: el jugador azul golpea sólo de derecha desde la zona marcada y realiza controles libres de dirección contra el jugador verde. Éste debe golpear de derecha y de revés. Todos los jugadores pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’	45’		
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza con la mano pelotas al jugador y éste las golpea libremente. Ejercicio 2: el profesor mantiene desde la volea un peloteo libre con un jugador. Ejercicio 3: el profesor mantiene desde la volea un peloteo libre con un jugador y éste puede tirar tanto al profesor como al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: el rey. Ejercicio 2: partido a 11 puntos, dos contra uno (uno juega y uno espera). La pareja sirve siempre y el que va solo resta. Todos los jugadores pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30’	45’		
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

2ª semana Lunes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)**

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO



IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO



Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1- Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
2- Apoyo frontal o cruzado.
3- Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4- Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
5- Recuperación del punto de partida.

- Direcciones de golpeo fijas: cruzada y paralela.
- Trayectoria: semiparabólica.

IMPACTO DE REVÉS CORTADO SUBIENDO



Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1 - Salida (cerca de la línea de fondo) y preparación del golpe.
2 - Apoyo frontal o cruzado.
3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
Recuperación del punto de partida.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	**Nº SEMANA: 2ª**	**DÍA: LUNES**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
30’	45’	Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo de fondo en forma de trío de derecha y de revés, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando la línea de fondo. Todos los jugadores pasan por la posición de solo. Ejercicio 3: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»**		
30’	45’	Ejercicio 1: se deben realizar controles cruzados de derecha a derecha, recuperando el centro de la pista y pisando con un pie la línea de fondo. Ejercicio 2: se deben realizar controles desde la posición de revés, de derecha a derecha (cambio de derecha invertida), pisando la línea de fondo tras cada golpeo. Ejercicio 3: se deben realizar controles de revés a revés paralelo, intentando introducir la pelota en el pasillo de dobles y pisando la línea de fondo tras cada golpeo. Ejercicio 4: se deben realizar controles de derecha a derecha paralela, intentando introducir la pelota en el pasillo de dobles y pisando la línea de fondo tras cada golpeo.	EJERCICIO 1 y 2 EJERCICIO 3 y 4	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el cuadro de servicio de la ventaja, pone la pelota en juego y participa desde la volea en un peloteo con otros dos jugadores de la siguiente manera: el jugador verde se sitúa a la derecha del profesor en el fondo de la pista y sólo puede golpear de derecha, y al otro lado de la pista el jugador azul (el rojo espera) golpea tanto de derecha como de revés. Después de cada golpeo, se debe pisar la línea de fondo con un pie. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor se pone en el otro cuadro de saque (el del *deuce*) y el jugador que golpea a su lado sólo lo hace de revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero el jugador verde golpeando sólo de derecha (derecha invertida).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 Y 3	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS**		
30’	45’	Ejercicio 1: jugar sets.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

2ª semana Martes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1 - Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
2 - Apoyo frontal o cruzado.
3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
4 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
5 - Recuperación del punto de partida.

- Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
- Trayectoria: semiparabólica.



Secuencia de juego de controles del ejercicio 2 del martes:

1ª Acción

DERECHA CRUZADA — DERECHA CRUZADA

2ª Acción

DERECHA PARALELA — REVÉS CRUZADO

3ª Acción

REVÉS CRUZADO — REVES PARALELO

Secuencia de juego de controles del ejercicio 3 del martes:

1ª Acción

REVES CRUZADO — REVES CRUZADO

2ª Acción

REVES PARALELO — DERECHA CRUZADA

3ª Acción

DERECHA CRUZADA — REVES PARALELO

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 2ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo de derecha a derecha, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando con un pie la línea del fondo de la pista. Ejercicio 3: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
30’	45’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan controles de la siguiente manera: el jugador verde (el rojo espera) golpea siempre paralelo y el azul golpea siempre cruzado. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre jugador verde y éste realiza controles con el azul siguiente manera: el jugador verde (el rojo espera) golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado, y el jugador azul golpea una derecha cruzada, un revés cruzado y un revés paralelo. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego al jugador verde y éste realiza controles con el azul de la siguiente manera: el jugador verde (el rojo espera) golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada, y el azul golpea un revés cruzado, una derecha cruzada y una derecha paralela.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30’	45’		
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, voleando desde el medio la línea de servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor le tira alternativamente una pelota a la derecha y una al revés. El jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y hacia la volea del profesor. Ejercicio 2: igual, pero el profesor se sitúa a un lado de la pista, y el jugador cuando golpea de revés realiza el impacto cuando la pelota sube y con efecto cortado. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: el rey. Ejercicio 2: partido a 11 puntos, dos contra uno (uno juega y uno espera). La pareja sirve siempre y el que va solo resta. Todos los jugadores pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30’	45’		
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

2ª semana Miércoles	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)** **Concepto:** golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies: - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO**  1 – Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración. 2 – Apoyo frontal o cruzado. 3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro. 4 – Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 5 – Recuperación del punto de partida. - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos. - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**	**FECHA:**
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	**Nº SEMANA: 2ª** / **DÍA: MIÉRCOLES**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	**SESIÓN 3 HORAS**		
PARTE INICIAL			
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo de fondo, pero después de cada golpeo, se ha de recuperar la línea pisándola con un pie. Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo de fondo contra volea y globo contra remate. Ejercicio 4: se deben realizar servicios.	EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor, desde el cuadro de servicio de la ventaja, pone la pelota en juego y participa desde la volea en un peloteo libre con otros dos jugadores de la siguiente manera: el jugador verde se sitúa a la derecha del profesor en el fondo de la pista y sólo puede golpear de derecha, y al otro lado de la pista el jugador azul (el rojo espera) golpea tanto de derecha como de revés. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor se pone en el otro cuadro de saque (el del *deuce*) y el jugador que golpea a su lado sólo lo hace de revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero el jugador que va con el profesor golpea sólo de derecha (derecha invertida).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza con la mano pelotas largas y cortas a la derecha y al revés del jugador y éste golpea libremente. Ejercicio 2: el profesor mantiene desde la volea un peloteo libre con un jugador. Ejercicio 3: el profesor, desde el cuadro de saque de la ventaja, mantiene desde la volea un peloteo libre con un jugador, pero éste sólo puede golpear de derecha (golpe de derecha normal o invertida).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL			
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partidos de individuales.	EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

2ª semana Jueves	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)** **Concepto:** aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies: - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **IMPACTO DE REVÉS SUBIENDO**  1 - Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración. 2 - Apoyo frontal o cruzado. 3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro. 4 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 5 - Recuperación del punto de partida. - Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos. - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 2ª	DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

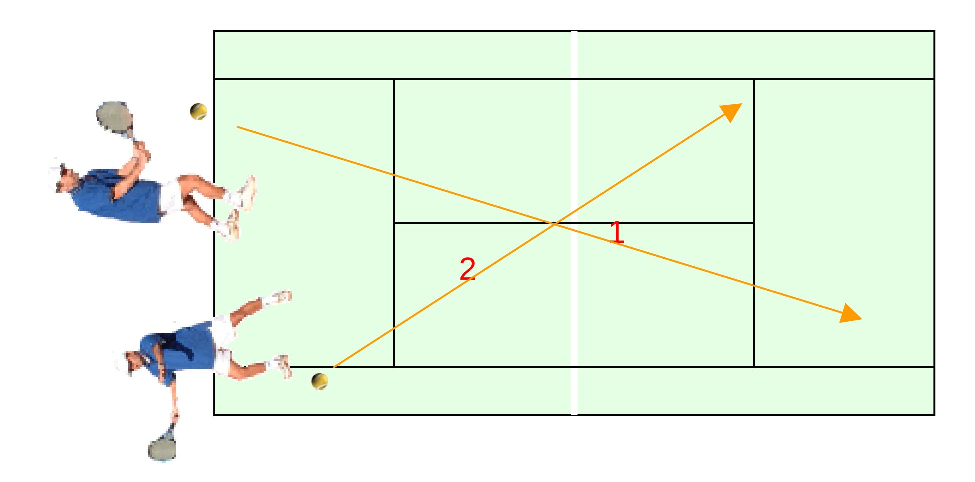
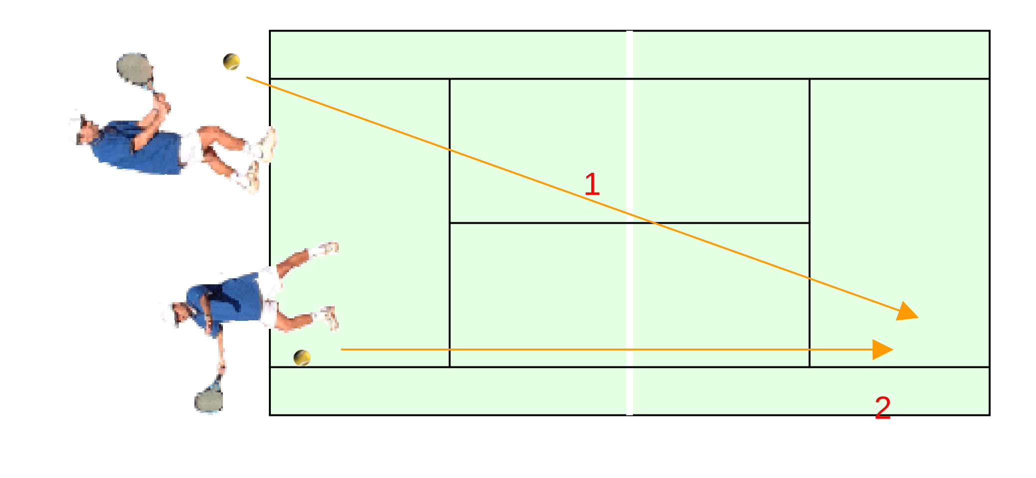
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo cruzado de derecha a derecha. Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo cruzado de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 2 Y 3 EJERCICIO 4	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores practican controles de la siguiente manera: el jugador verde golpea una vez de derecha cruzada y una vez de revés paralelo hacia la zona marcada, y el azul sólo golpea de derecha, una vez paralela y una cruzada. El jugador rojo espera turno detrás del jugador verde. Todos pasan por la posición del jugador azul. Ejercicio 2: igual, pero ahora el jugador azul golpea sólo de revés. El jugador rojo espera turno detrás del jugador verde. Todos pasan por la posición del jugador azul. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el jugador azul golpea siempre de derecha (derecha invertida). Todos pasan por la posición del jugador azul.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 Y 3	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador para que golpee de la siguiente manera: una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado. Ejercicio 2: igual, pero ahora golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada. Ejercicio 3: igual, pero ahora golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partidos de individuales.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

2ª semana Viernes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)** **Concepto:** aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies: - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO**  **IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO**  1 - Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración. 2 - Apoyo frontal o cruzado. 3 – Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro. 4 – Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 5 – Recuperación del punto de partida. - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos. - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 2ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo de fondo, pero después de cada golpeo, se debe recuperar la línea pisándola con un pie. Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo de fondo contra volea y globo contra remate. Ejercicio 4: se deben realizar servicios.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor, desde el cuadro de servicio de la ventaja, pone la pelota en juego y participa desde la volea en un peloteo libre con otros dos jugadores de la siguiente manera: el jugador verde se sitúa a la derecha del profesor en el fondo de la pista y sólo puede golpear de derecha, y al otro lado de la pista el jugador azul (el rojo espera) golpea tanto de derecha como de revés. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor se pone en el otro cuadro de saque (el del *deuce*) y el jugador que golpea a su lado sólo lo hace de revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero golpeando sólo de derecha (derecha invertida).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 Y 3	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza con la mano pelotas largas y cortas a la derecha y al revés del jugador y éste golpea libremente. Ejercicio 2: el profesor mantiene desde la volea un peloteo libre con un jugador. Ejercicio 3: el profesor, desde el cuadro de saque de la ventaja, mantiene desde la volea un peloteo libre con un jugador, pero éste sólo puede golpear de derecha (golpe de derecha normal y derecha invertida).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partidos de individuales.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

3ª semana Lunes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.  Golpe liftado de preparación cruzado y largo y ataque paralelo liftado raso. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 3ª	DÍA: LUNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

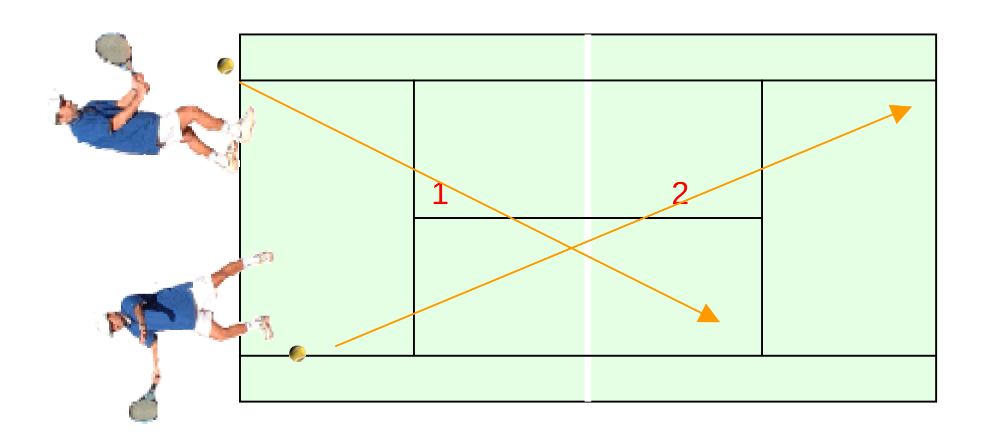
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 2 Y 3	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, éste debe realizar una preparación en abertura corta cruzada y finalizar el punto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero cuando a un jugador le queda la pelota corta debe realizar una preparación paralela. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero cuando a un jugador le queda la pelota corta debe realizar una preparación paralela.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota al jugador y éste golpea de derecha larga cruzada sobre la volea del profesor, que la juega paralela, para que, a continuación, el jugador realice una preparación en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque y golpeando primero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota al jugador y éste golpea de derecha larga cruzada sobre la volea del profesor, que la juega cruzada, para que, a continuación, el jugador realice una preparación paralela. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque y golpeando primero de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partidos.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

3ª semana Martes

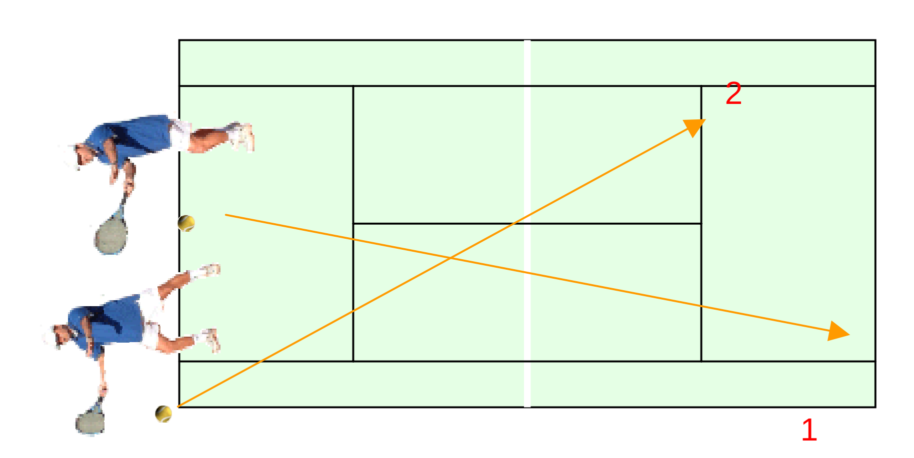
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

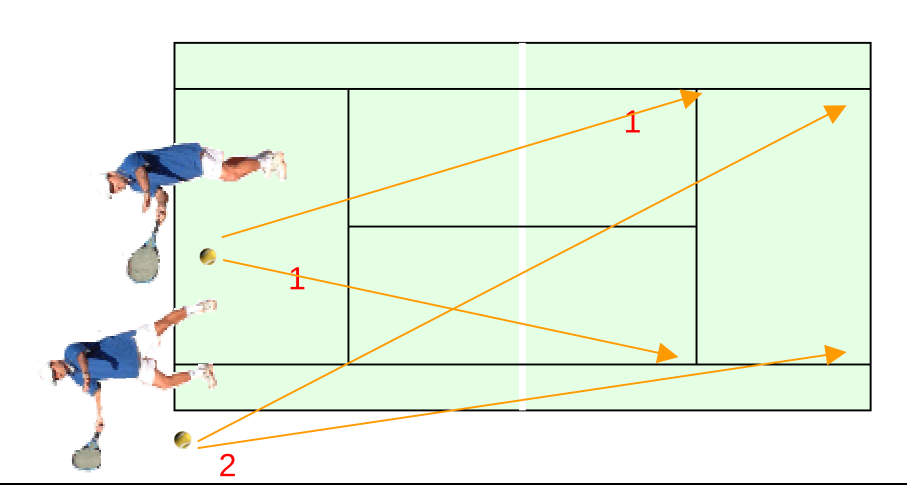
Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.



Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.



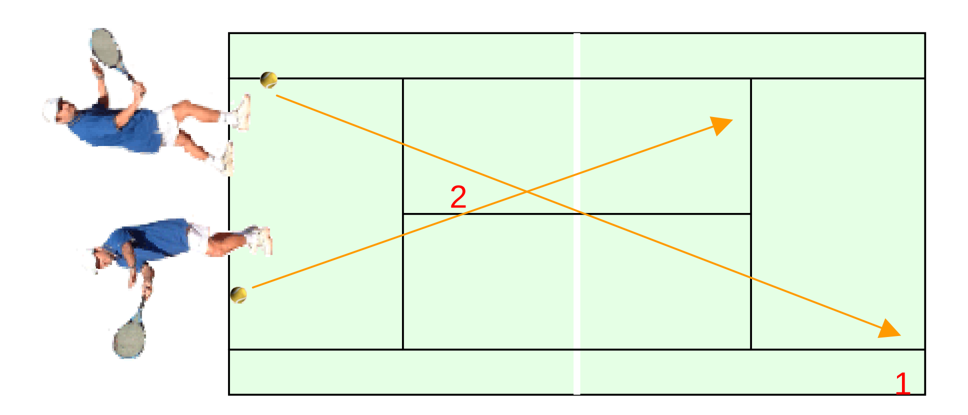
EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 3ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE Y REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

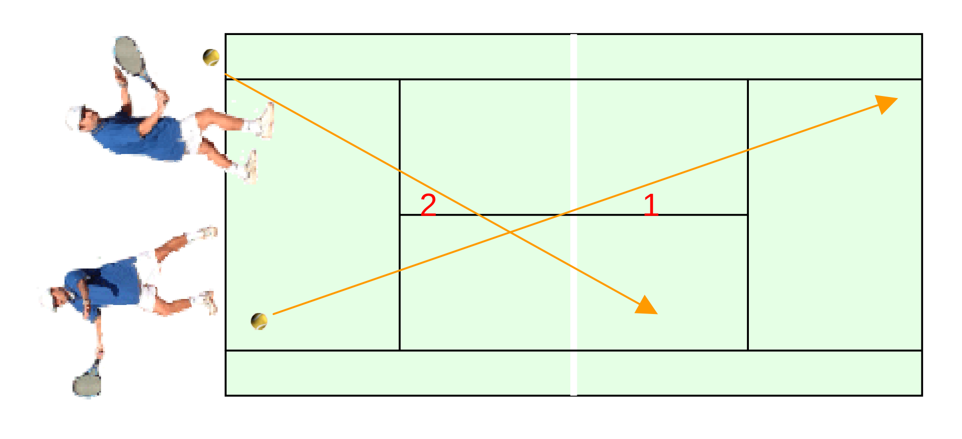
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL			
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha intentando tocar los conos con la pelota. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés intentando tocar los conos con la pelota. Ejercicio 4: dos jugadores realizan primeros servicios (en rueda) y otro resta de derecha y de revés en forma bloqueo y con apoyo frontal.	EJERCICIO 1 Y 2
PARTE PRINCIPAL			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, éste debe realizar una preparación en abertura corta cruzada para, a continuación, realizar un ataque paralelo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero golpeando ambos jugadores con cambio de derecha invertida larga y, cuando queda corta, atacando con cambio de derecha cruzada corta.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo con cambio de derecha invertida y atacando cruzado corto con cambio de derecha invertida. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero preparando corto y atacando largo. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL			
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de dos jugadores contra uno a 11 puntos —modificado—: los dos jugadores que forman equipo (uno juega y uno espera) sirven siempre, y han de realizar primeros servicios hacia el revés del contrario y disponen de hasta tres servicios para introducir la pelota. Una vez que el jugador introduce la pelota en el cuadro de saque y el jugador le resta el servicio, se sigue el punto hasta su finalización. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores al servicio sirven hacia la derecha del contrario.	EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

<table>
<tr>
<td>3ª semana
Miércoles</td>
<td>TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE Y REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)
Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

Preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados, en los que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista.
Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura corta cruzada.



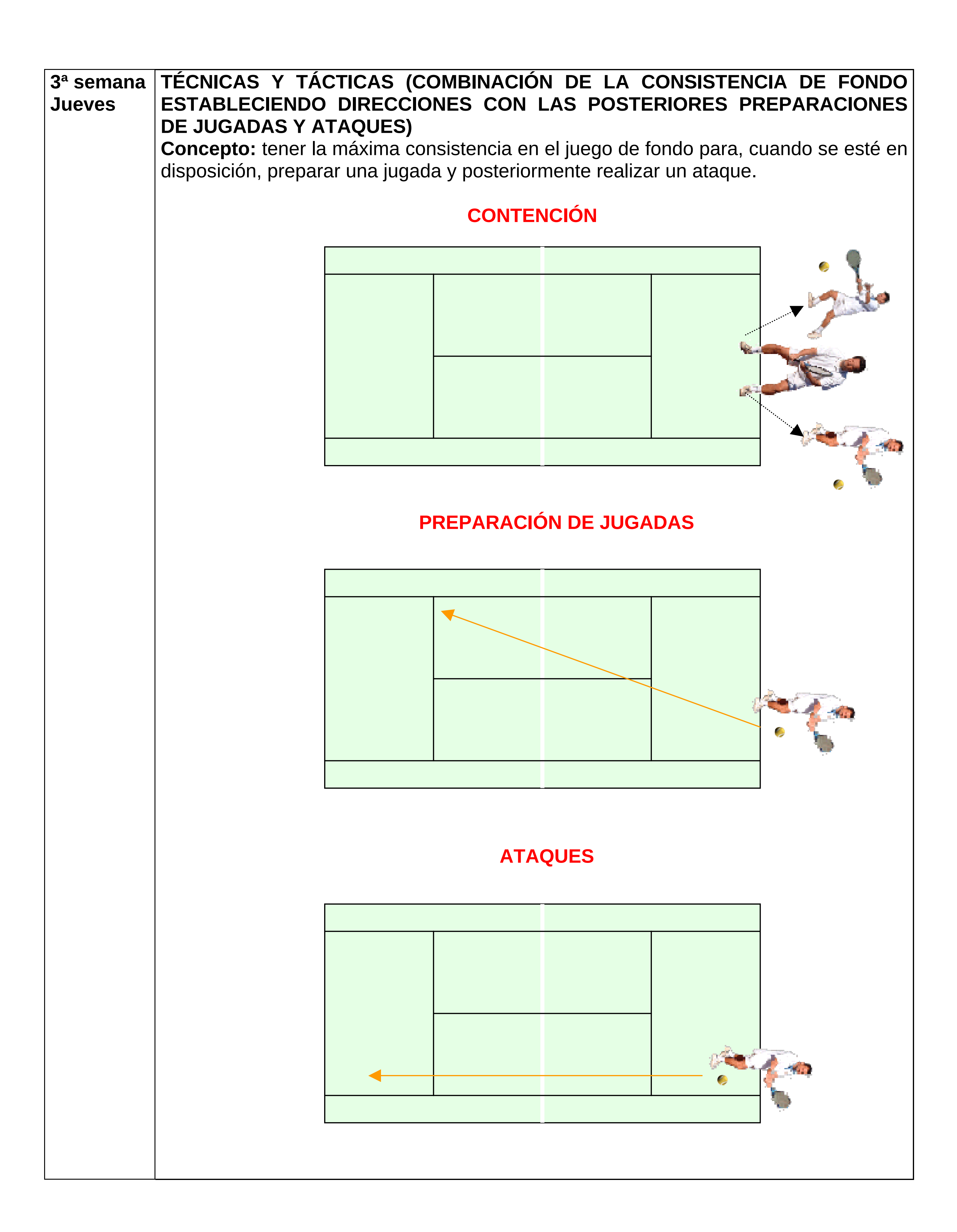
Preparación de jugadas golpeando largo liftado y ataque corto cortado.


</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 3ª	DÍA: MIÉRCOLES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

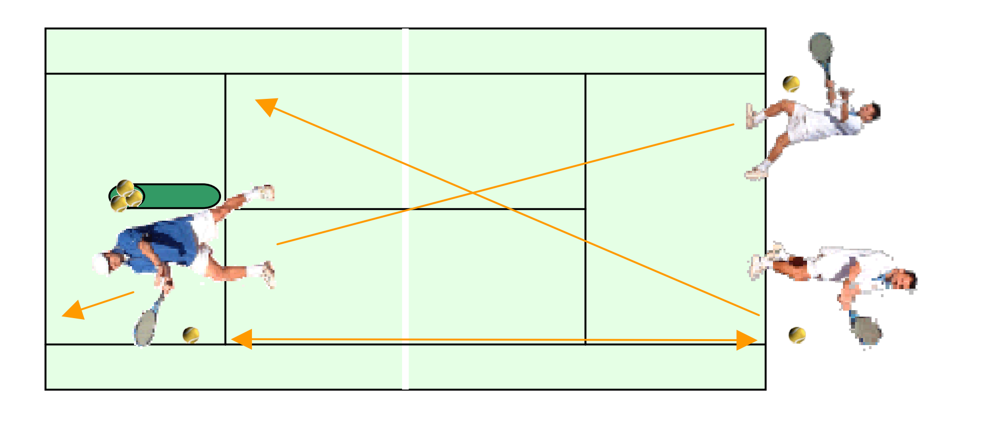
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
30’	45’	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha golpeando, alternativamente, una vez con efecto liftado y una vez cortado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés golpeando, alternativamente, una vez con efecto liftado y una vez cortado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 1
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»**	
30’	45’	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, debe realizar una preparación larga paralela con efecto cortado y posteriormente un ataque en abertura corta liftada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan puntos libres con efecto liftado. Cuando una pelota queda corta, el jugador realiza una preparación larga con efecto cortado y, a continuación, un ataque liftado en abertura corta cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y liftado contra la volea del profesor y, a continuación, un ataque cortado corto y al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS**	
30’	45’	Ejercicio 1: partidos individuales.	EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

3ª semana Jueves	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO ESTABLECIENDO DIRECCIONES CON LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, preparar una jugada y posteriormente realizar un ataque. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 3ª	DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO ESTABLECIENDO DIRECCIONES CON LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

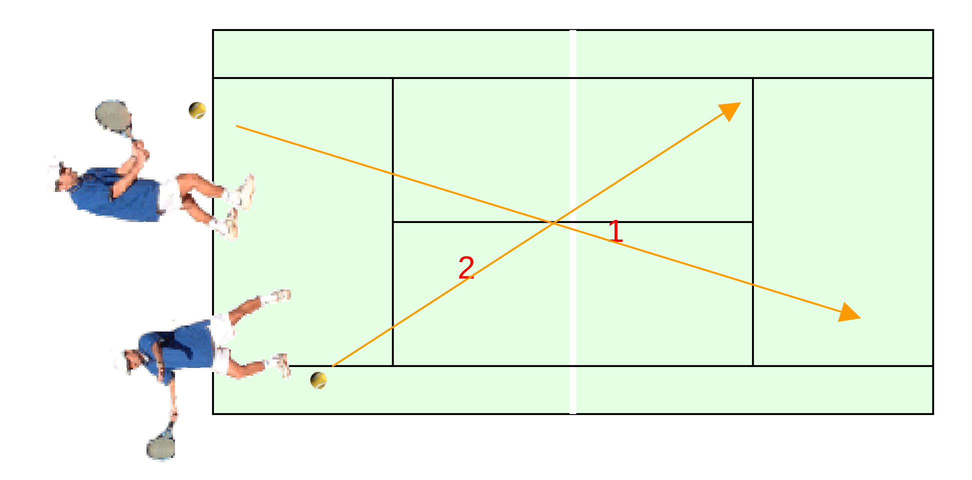
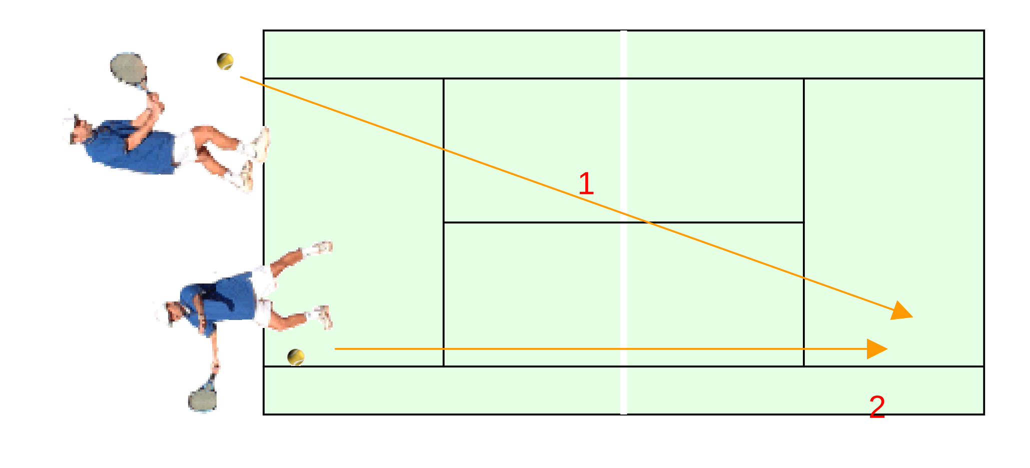
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha recuperando el centro de la pista después de cada golpeo. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés recuperando el centro de la pista después de cada golpeo. Ejercicio 4: dos jugadores realizan primeros servicios (en rueda) y uno resta de derecha y de revés en forma de bloqueo y con apoyo frontal.	EJERCICIO 1	
30'	45'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo espera) y éste golpea sobre el jugador azul de la siguiente manera: una derecha cruzada en contención, un revés cruzado en preparación y un revés paralelo en ataque. El jugador azul golpea siempre en contención una derecha paralela, un revés cruzado y una derecha cruzada. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo espera) y éste golpea sobre el jugador azul de la siguiente manera: un revés cruzado en contención, una derecha cruzada en preparación y una derecha paralela en ataque. El jugador azul golpea siempre en contención un revés paralelo, una derecha cruzada y un revés cruzado. Todos pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30'	45'			
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador para que golpee de la siguiente manera: dos golpes de fondo en contención, una derecha cruzada larga en preparación y un revés cruzado corto en ataque. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador prepara primero de revés largo y, a continuación, ataca de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1 y 2, pero ahora es el jugador el que decide cómo prepara y ataca las jugadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de dos jugadores contra uno a 11 puntos —modificado—: los dos jugadores que forman equipo (uno juega y uno espera) sirven siempre y sólo disponen de un servicio. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: : partido de dos jugadores contra uno a 11 puntos —modificado—: los dos jugadores que forman equipo (uno juega y uno espera) sirven siempre y disponen de dos primeros servicios y un segundo servicio para introducir la pelota dentro del cuadro de saque. Todos pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30'	45'			
TIEMPO TOTAL				
120'	180'			

3ª semana Viernes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO SIN ESTABLECER DIRECCIONES Y LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, preparar una jugada y posteriormente realizar un ataque. **Secuencia de juego en los carros del ejercicio 1 del viernes** 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 3ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO SIN ESTABLECER DIRECCIONES Y LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo en forma de trío. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 3: se deben realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre los jugadores verde y rojo. Éstos golpean en forma de rueda (dos golpes cada jugador) realizando un peloteo en contención con el jugador azul. Cuando la pelota queda corta hay que preparar una jugada para, a continuación, realizar un ataque. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero los dos jugadores golpean sólo de revés desde la zona marcada. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero los dos jugadores golpean sólo con cambio de derecha desde la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, realiza un peloteo de consistencia con el jugador y éste, cuando puede, golpea en abertura cruzada corta. A continuación, el profesor le lanza una pelota del carro y el jugador golpea en ataque al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador prepara primero largo y a continuación ataca cruzado corto. Ejercicio 3: igual que los ejercicios 1 y 2, pero ahora es el jugador el que decide cómo prepara y ataca las jugadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de individuales.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

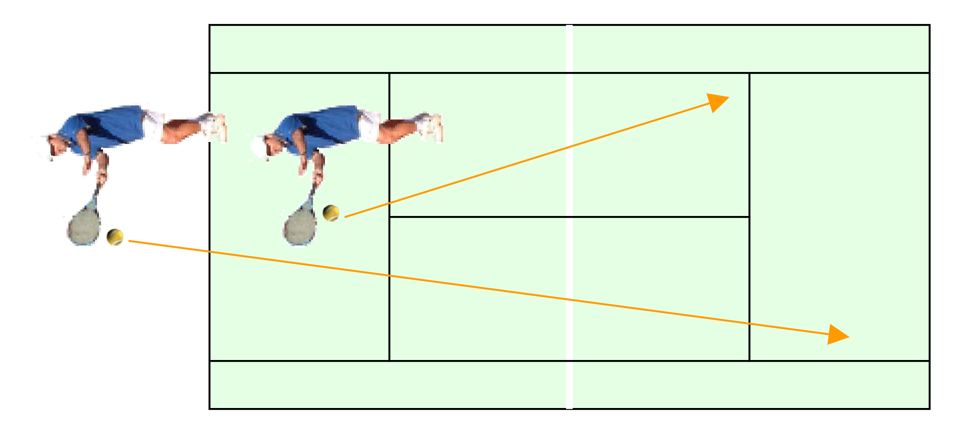
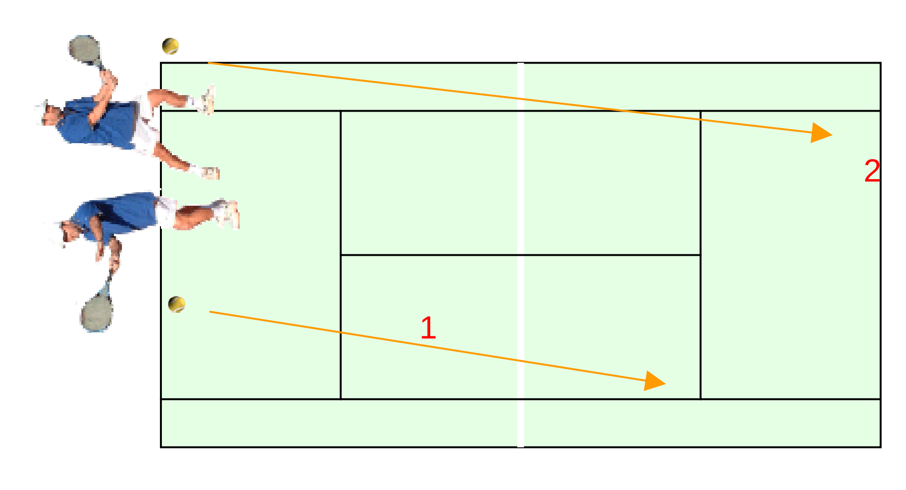
4ª semana Lunes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.  Golpe liftado de preparación cruzado y largo y ataque paralelo liftado raso. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 4ª	DÍA: LUNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo paralelo de derecha a derecha. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo paralelo de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 Y 3	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo con cambio de derecha invertida y atacando cruzado corto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero preparando corto y atacando largo. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota al jugador y éste golpea de derecha larga cruzada sobre la volea del profesor, que la juega paralela, para que, a continuación, el jugador realice una preparación en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque y golpeando primero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota al jugador y éste golpea de derecha larga cruzada sobre la volea del profesor, que la juega cruzada, para que, a continuación, el jugador realice una preparación paralela. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque y golpeando primero de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL				
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partidos individuales.	EJERCICIO 1	

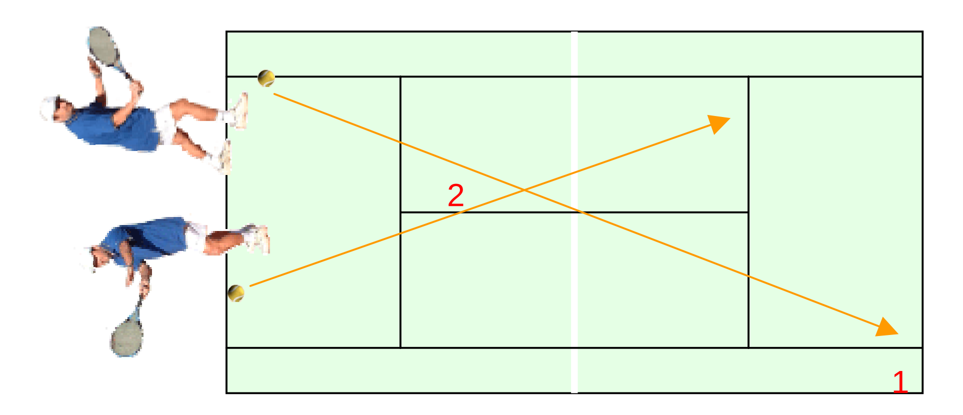
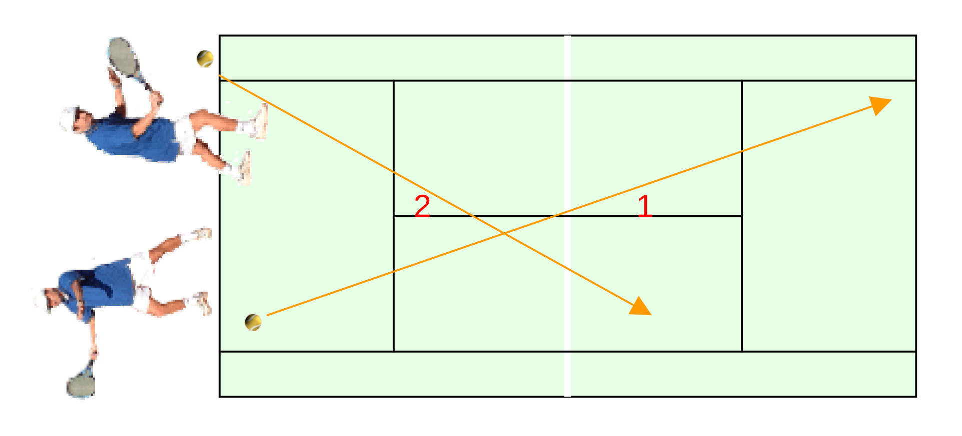
TIEMPO TOTAL	
120’	180’

4ª semana Martes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada. Golpe en preparación larga con cambio de derecha y ataque corto de derecha.  Golpe en preparación corta con cambio de derecha y ataque largo de revés. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 4ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	**SESIÓN 3 HORAS**		
PARTE INICIAL			
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha intentando tocar los conos con la pelota. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado con cambio de derecha invertida intentando tocar los conos con la pelota. Ejercicio 4: dos jugadores realizan primeros y segundos servicios (en rueda) y el otro resta. El jugador al resto debe devolver los primeros servicios en forma de bloqueo y con apoyo frontal (tanto en la derecha como en el revés), los restos del segundo servicio los debe devolver adelantándose al bote de la pelota con apoyo frontal y golpeándola con fuerza cuando está subiendo (entre la cintura y el hombro).	EJERCICIO 1 Y 2
PARTE PRINCIPAL			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, éste debe realizar una preparación en abertura corta cruzada para, a continuación, realizar un ataque paralelo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero golpeando ambos jugadores con cambio de derecha invertida larga y, cuando queda corta, atacando con cambio de derecha cruzada corta.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea de la siguiente manera: una derecha en abertura corta cruzada y el siguiente golpe largo y al hueco (derecha o revés). Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador golpea un revés en abertura corta cruzada y el siguiente golpe, largo y al hueco (derecha o revés). Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea, con cambio de derecha en abertura corta (paralela invertida) y el siguiente golpe, largo y al hueco (derecha o revés). Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora el cambio de derecha es paralelo invertido largo y el siguiente golpe es en abertura corta (derecha) o fuerte y raso (revés).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL			
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de dos jugadores contra uno a 11 puntos —modificado—: los dos jugadores que forman equipo (uno juega y uno espera) sirven siempre y disponen de tres servicios que se pueden utilizar como decidan. Una vez que el jugador introduce la pelota en el cuadro de saque y el jugador le resta el servicio, se sigue el punto hasta su finalización. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores sólo disponen de un servicio y lo deben dirigir al revés del contrario.	EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL			
120’	180’		

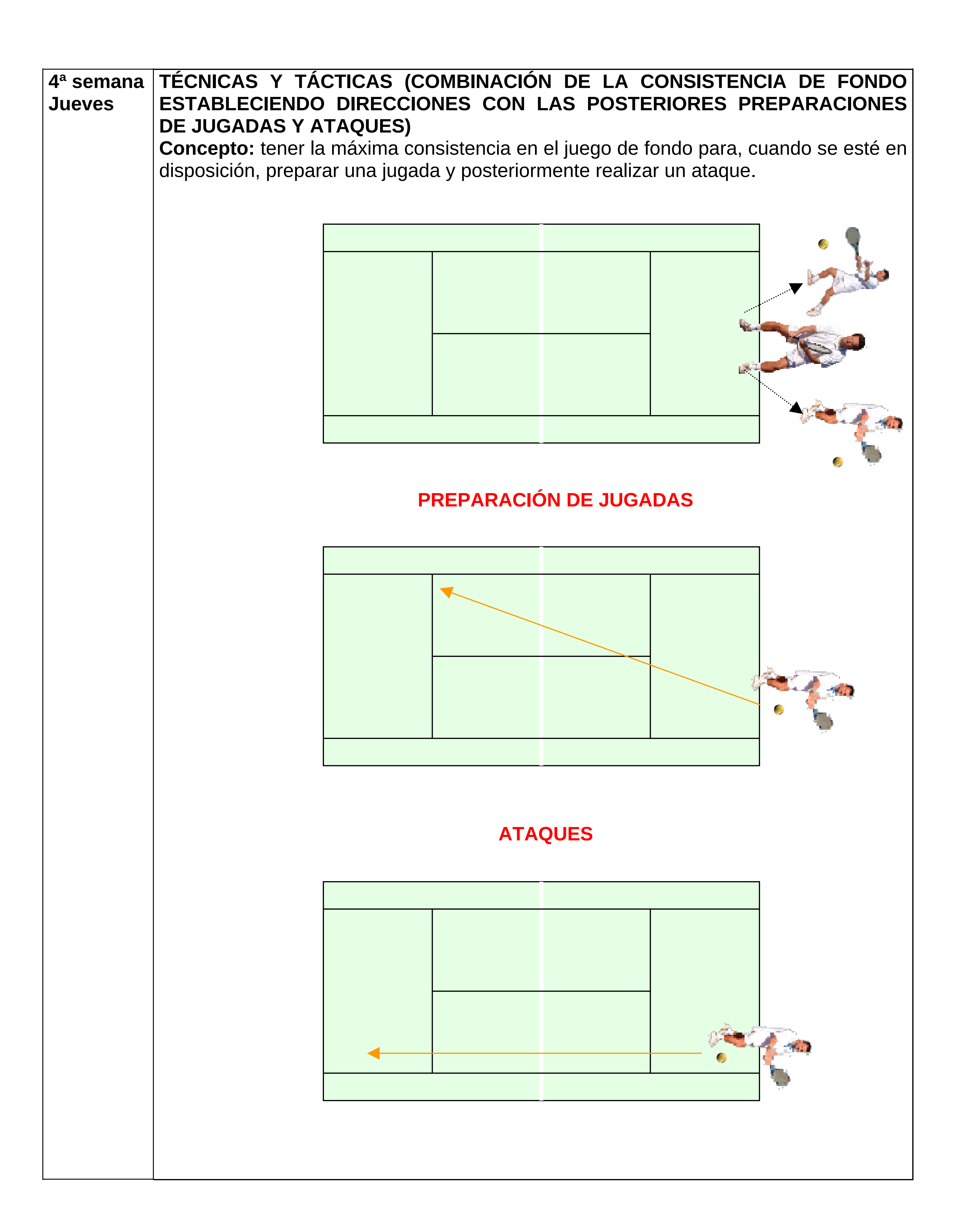
4ª semana Miércoles	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada. Preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados, en los que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista. Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura corta cruzada.  Preparación de jugadas golpeando largo liftado y ataque corto cortado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 4ª	DÍA: MIÉRCOLES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	EJERCICIO 1
30'	45'	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha golpeando, alternativamente, dos veces con efecto liftado y una vez cortado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés golpeando, alternativamente, dos veces con efecto liftado y una vez cortado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»**	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, éste debe realizar una preparación larga paralela con efecto cortado y posteriormente un ataque en abertura corta liftada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan puntos libres con efecto liftado. Cuando una pelota queda corta, el jugador realiza una preparación larga con efecto cortado y, a continuación, un ataque liftado en abertura corta cruzada.	
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y liftado contra la volea del profesor y, a continuación, un ataque cortado corto al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS**	EJERCICIO 1
30'	45'	Ejercicio 1: partidos individuales.	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

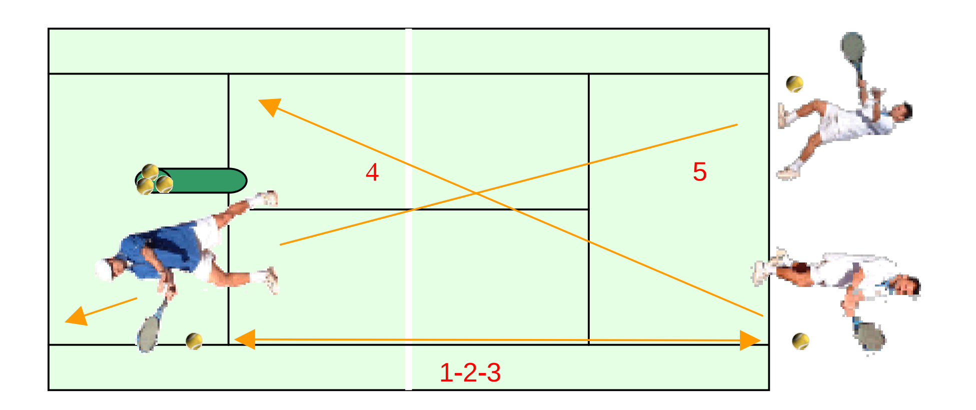
4ª semana Jueves	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO ESTABLECIENDO DIRECCIONES CON LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, preparar una jugada y posteriormente realizar un ataque.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 4ª	DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO ESTABLECIENDO DIRECCIONES CON LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha recuperando el centro de la pista después de cada golpeo. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés recuperando el centro de la pista después de cada golpeo. Ejercicio 4: dos jugadores realizan primeros servicios (en rueda) y uno resta de derecha y de revés en forma bloqueo y con apoyo frontal.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo espera) y éste golpea sobre el jugador azul de la siguiente manera: una derecha cruzada en contención, un revés cruzado en preparación y un revés paralelo en ataque. El jugador azul golpea siempre en contención una derecha paralela, un revés cruzado y una derecha cruzada. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo espera) y éste golpea sobre el jugador azul de la siguiente manera: un revés cruzado en contención, una derecha cruzada en preparación y una derecha paralela en ataque. El jugador azul golpea siempre en contención un revés paralelo, una derecha cruzada y un revés cruzado. Todos pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo espera) y éste golpea sobre el jugador azul de la siguiente manera: una derecha paralela en contención, una derecha cruzada en preparación y un revés cruzado en ataque. El jugador azul golpea siempre en contención un revés paralelo, una derecha paralela y otro revés paralelo. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde (el rojo espera) y éste golpea sobre el jugador azul de la siguiente manera: un revés paralelo en contención, un revés cruzado en preparación y una derecha cruzada en ataque. El jugador azul golpea siempre en contención una derecha paralela, un revés paralelo y otra derecha paralela.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
30’	45’	**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo, volea y remate. Ejercicio 2: partido de dos jugadores contra uno a 11 puntos —modificado—: los dos jugadores que forman equipo (uno juega y uno espera) sirven siempre y disponen de tres servicios que se pueden utilizar como decidan. Una vez que el jugador introduce la pelota en el cuadro de saque y el jugador le resta el servicio, se sigue el punto hasta su finalización. Todos pasan por la posición de solo.	EJERCICIO 2	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

4ª semana Viernes	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO SIN ESTABLECER DIRECCIONES Y LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, preparar una jugada y posteriormente realizar un ataque. **Secuencia de juego en los carros del ejercicio 1 del viernes** 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 4ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO SIN ESTABLECER DIRECCIONES Y LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo, volea y remate. Ejercicio 3: se deben realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor, desde el cuadro de servicio de la ventaja, pone la pelota en juego y participa desde la volea en un peloteo con otros dos jugadores de la siguiente manera: el jugador verde se sitúa a la derecha del profesor en el fondo de la pista y sólo puede golpear de derecha en consistencia, y al otro lado de la pista el jugador azul (el rojo espera) golpea tanto de derecha como de revés intentando, cuando le queda corta la pelota, preparar primero una jugada para, posteriormente, realizar un ataque. Todos pasan por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de saque Ejercicio 3: igual que el ejercicio 3, pero el jugador azul sólo golpea con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor desde la volea realiza un peloteo de consistencia con el jugador y éste, cuando puede, golpea en abertura cruzada corta. A continuación, el profesor le lanza una pelota del carro y el jugador golpea en ataque al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador prepara primero largo y, a continuación, ataca cruzado corto. Ejercicio 3: igual que los ejercicios 1 y 2, pero ahora es el jugador el que decide cómo prepara y ataca las jugadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de individuales.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

5ª semana Lunes	GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

1- Golpeo de derecha y de revés en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:

DERECHA CON APOYO FRONTAL



REVÉS CON APOYO FRONTAL



DERECHA CON APOYO CRUZADO



REVÉS CON APOYO CRUZADO



1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Realización de dos pasos cruzados dentro de la pista (jugada de ataque).
3 - Golpe con apoyo final cruzado o frontal.

2- Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:

CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



1 - Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
2 - Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
3 - Golpe con apoyo final cruzado.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 5ª	DÍA: LUNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 Y 3	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores realizan controles de derecha a derecha cruzada recuperando el centro de la pista tras cada golpeo. En caso de que el jugador golpee con los pies dentro de la pista, lo debe hacer de ataque al hueco o cruzado corto de la siguiente manera: si golpea por la zona amarilla o roja, el apoyo debe ser cruzado y, si golpea en la zona azul, el apoyo debe ser frontal. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés: si el jugador golpea en la zona amarilla, el apoyo debe ser cruzado y, si golpea en la zona azul, el apoyo debe ser frontal.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota (al centro) a la derecha del jugador y éste la golpea en forma de ataque dentro de la pista con apoyo cruzado. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor lanza la pelota más a la derecha del jugador y éste la golpea en forma de ataque dentro de la pista con apoyo frontal. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1 y 2, pero el profesor lanza la pelota por la parte del revés del jugador para que éste la golpee en forma de ataque realizando un cambio de derecha con apoyo cruzado. Ejercicio 4: el profesor lanza una pelota (al centro) al revés del jugador y éste la golpea en forma de ataque dentro de la pista con apoyo cruzado. Ejercicio 5: el profesor lanza una pelota al revés del jugador y éste la golpea dentro de la pista con apoyo frontal.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de individuales.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

5ª semana Martes	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)**

1- Golpeo de derecha y de revés en jugadas de aproximación a la red.
Técnica del juego de pies:
1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Realización de dos pasos cruzados diagonales (hacia delante).
3 - Golpe con apoyo final cruzado o frontal.
4 – Aproximación a la red y parada de equilibrio.

DERECHA CON APOYO FRONTAL



DERECHA CON APOYO CRUZADO



REVÉS CON APOYO FRONTAL



REVÉS CON APOYO CRUZADO



REVÉS CORTADO CON PASO DE TANGO



2- Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:
1 - Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
2 - Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
3 - Golpe con apoyo final cruzado.
4 - Aproximación a la red y parada de equilibrio.

CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 5ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS
30’	45’

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.
Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada.
Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado.
Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate.
Ejercicio 5: se deben realizar servicios a los conos.

EJERCICIO 2 Y 3

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS
30’	45’

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona amarilla realiza un golpe de aproximación de derecha con apoyo cruzado.
Ejercicio 2: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona azul realiza un golpe de aproximación de derecha con apoyo frontal.
Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona roja realiza un golpe de aproximación con cambio de derecha con apoyo cruzado.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS
30’	45’

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona roja realiza un golpe de aproximación de revés con apoyo cruzado.
Ejercicio 2: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona verde realiza un golpe de aproximación de revés con apoyo frontal.
Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona verde o roja realiza un golpe de aproximación de revés cortado con paso de tango.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

PARTE FINAL

SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS
30’	45’

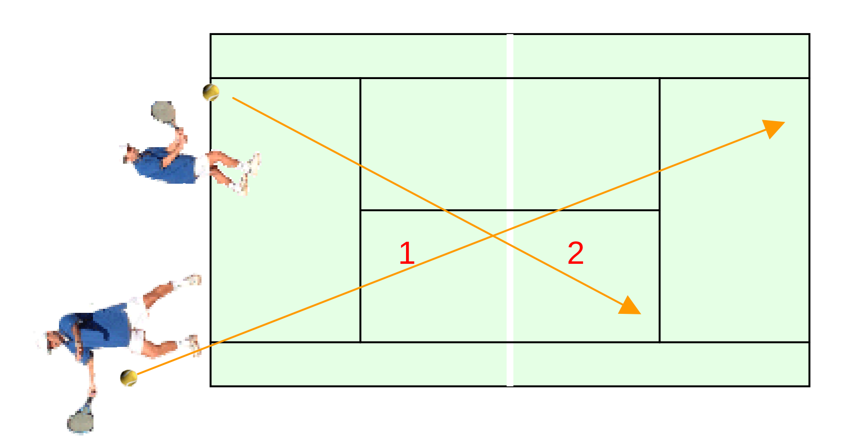
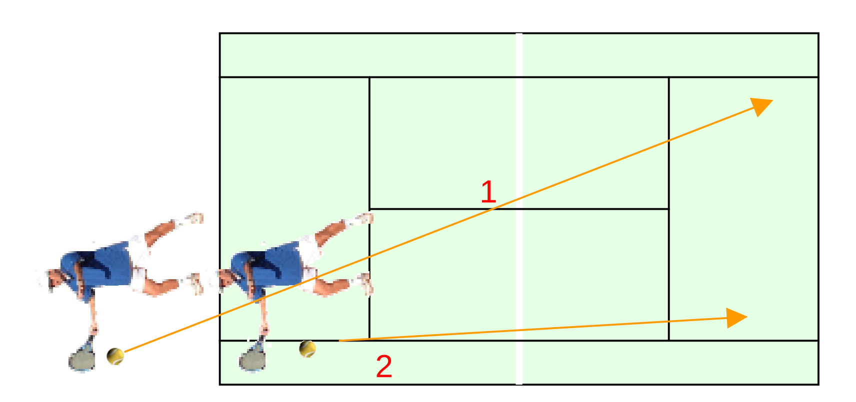
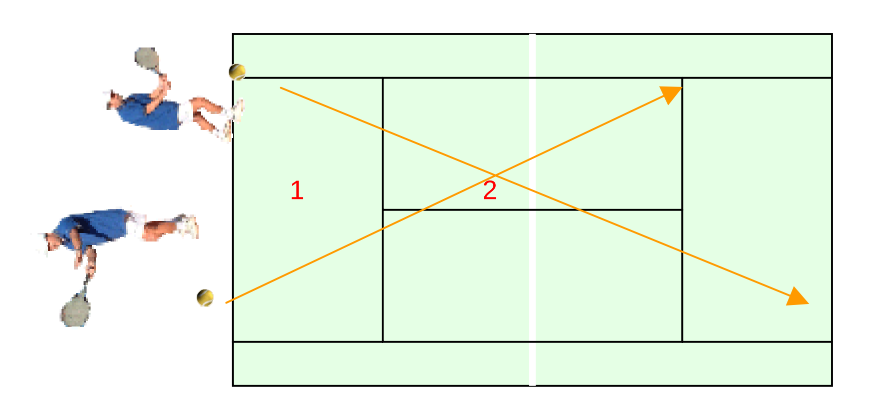
ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL DOBLE

Ejercicio 1: dos jugadores (en rueda) realizan servicios al revés del que resta y éste debe golpear hacia los conos.
Ejercicio 2: igual, pero el servicio se debe dirigir a la derecha del resto del jugador.
Ejercicio 3: igual, pero al otro cuadro de servicio.
Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador realiza servicio-red (posición de dobles) y sigue el punto hasta su finalización.
Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero al otro cuadro de servicio.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 4

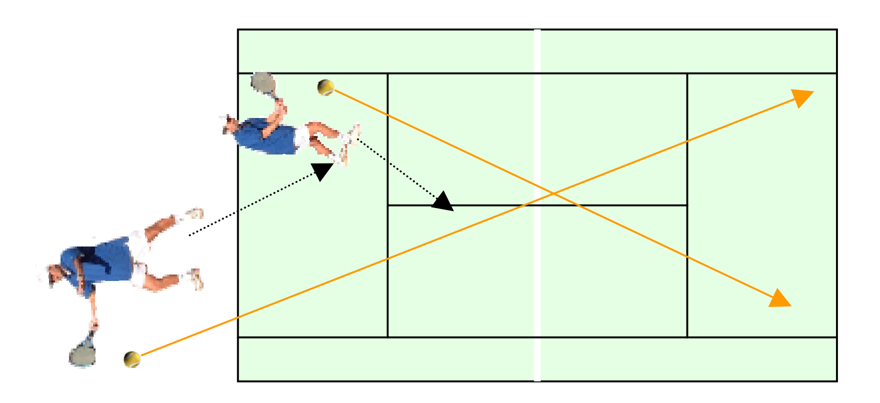
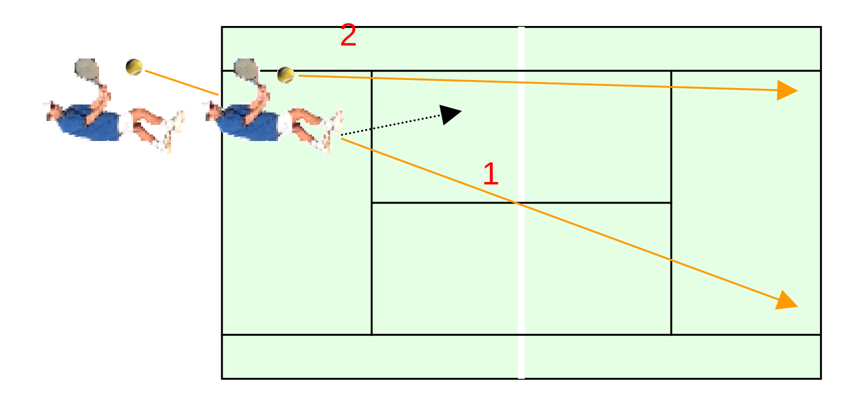
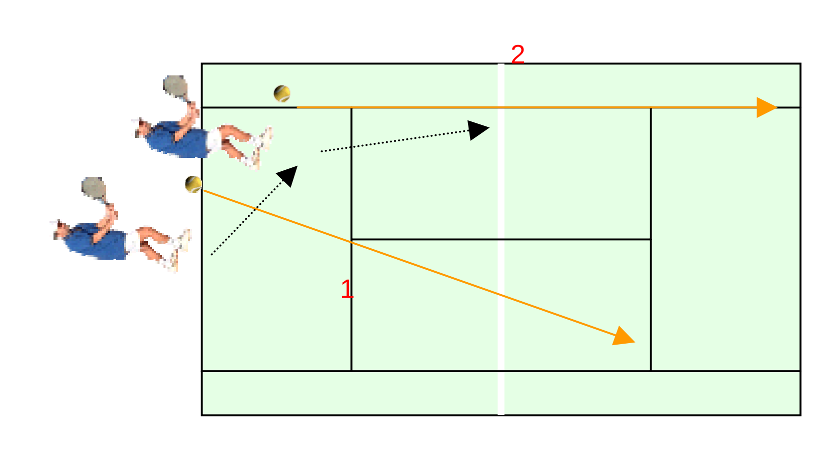
TIEMPO TOTAL	
120’	180’

5ª semana Miércoles	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar un ataque (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder iniciar una jugada). Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.  Golpe de preparación cruzado y liftado largo y ataque liftado paralelo raso.  Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo. 

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	**Nº SEMANA: 5ª**	**DÍA: MIÉRCOLES**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 2 HORAS	**SESIÓN 3 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate. Ejercicio 5: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 Y 3	
30'	45'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una derecha larga y cruzada en preparación y un ataque de revés paralelo o cruzado corto. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea un revés largo y cruzado en preparación y un ataque de derecha paralelo o cruzado corto. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una derecha larga en preparación y un ataque de revés cortado (con o sin paso de tango) cruzado corto. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea de fondo en preparación y, a continuación, un ataque al hueco con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30'	45'			
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES** Ejercicio 1: el profesor, desde el lado de *deuce* del fondo de la pista, lanza la pelota al jugador; éste la golpea (tras el golpeo, recupera el centro de la pista) sobre el profesor en forma de preparación larga. A continuación, el profesor le devuelve la pelota para que el jugador realice un ataque paralelo de derecha o cruzado corto de revés. Ejercicio 2: el profesor, desde el lado de la ventaja del fondo de la pista, lanza la pelota al jugador; éste la golpea (tras el golpeo recupera el centro de la pista) sobre el profesor en forma de preparación larga. A continuación, el profesor le devuelve la pelota para que el jugador realice un ataque paralelo de revés o cruzado corto de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL** Ejercicio 1: dos jugadores (en rueda) realizan primeros servicios al que resta y éste debe golpear hacia los conos. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador realiza servicio-red (posición de dobles) y sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 5: partido de individual.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30'	45'			
TIEMPO TOTAL				
120'	180'			

5ª semana Jueves	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar una aproximación a la red (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder subir a la red). Golpe de preparación liftado largo y de aproximación liftado o cortado corto.  Golpe de preparación cruzado y liftado largo y de aproximación semiliftado paralelo raso.  Golpe de preparación liftado corto y de aproximación liftado largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:	FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 5ª / DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN: SESIÓN 2 HORAS	TIEMPO SESIÓN: SESIÓN 3 HORAS	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
PARTE INICIAL 30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha paralelo. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés paralelo. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra primera volea (línea de servicio); un peloteo de fondo contra segunda volea (entre la línea de servicio y la red) y uno de globo contra remate. Ejercicio 5: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 Y 3 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL 30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea, preparando largo y cruzado para, a continuación, realizar una aproximación corta cruzada y una volea larga y al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero preparando corto cruzado, aproximándose a la red largo cruzado y voleando corto al hueco. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea de fondo en preparación para, a continuación, realizar una aproximación al hueco con cambio de derecha y una volea corta al hueco. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y cruzado para, a continuación, realizar una aproximación paralela y una volea corta al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de derecha cruzado (recuperando el centro tras cada golpeo). Cuando la pelota queda corta a un jugador, éste debe realizar una aproximación paralela y seguir el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de revés a derecha paralelo. Cuando la pelota queda corta a un jugador, éste debe realizar una aproximación cruzada y seguir el punto hasta su finalización. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL 30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL DOBLE** Ejercicio 1: se deben jugar puntos realizando servicio y red en media pista cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: partido de individual.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL 120’	180’			

5ª semana Viernes	GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN EL JUEGO DE RED)

1- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:
1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Golpe con apoyo final cruzado.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO CRUZADO **VOLEA DE REVÉS CON APOYO CRUZADO**





2- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de defensa.
Técnica del juego de pies:

1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Un paso cruzado en diagonal.
3 - Golpe con apoyo final frontal.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO FRONTAL **VOLEA DE REVÉS CON APOYO FRONTAL**





3- Golpe de remate con salto.
Técnica del juego de pies:

1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Dos pasos cruzados hacia atrás.
3 - Golpe con apoyo final del pie trasero.

REMATE CON SALTO



EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	**Nº SEMANA: 5ª**	**DÍA: VIERNES**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN EL JUEGO DE RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y a continuación globo contra remate. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea de la siguiente manera: el jugador de fondo golpea un golpeo liftado, un globo cortado y un golpe de fondo cortado a los pies del que volea. El jugador de red golpea una volea media, un remate y una volea baja. Ejercicio 4: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 3
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una primera volea de ataque, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta diez repeticiones. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una primera volea en defensa, una segunda volea en ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta diez repeticiones. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en aproximación para seguir con una primera volea en ataque, una segunda volea en ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta seis repeticiones. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en aproximación para seguir con una primera volea en defensa, una segunda volea en ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta seis repeticiones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4
30'	45'		
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y APROXIMACIONES A LA RED»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste y el jugador azul golpean de la siguiente manera: el verde golpea dos reveses cruzados y uno paralelo, el azul golpea dos reveses cruzados y una derecha paralela. El jugador verde, cuando pueda, debe subir a la red y continuar el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero cambiando las posiciones. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora el jugador verde golpea dos derechas cruzadas y una paralela y el azul golpea dos derechas cruzadas y un revés paralelo. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero cambiando las posiciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL** Ejercicio 1: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios al que resta y éste debe golpear hacia los conos. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: se juega un *tie-break* con tres servicios. Ejercicio 4: se juega un *tie-break* con un servicio. Ejercicio 5: se juega un *tie-break* obligando a realizar servicio y red en el primer servicio.	EJERCICIO 1
30'	45'		
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

6ª semana Lunes	GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

6ª semana
Lunes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

1 - Golpeo de derecha y de revés en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:

DERECHA CON APOYO FRONTAL



REVÉS CON APOYO FRONTAL



DERECHA CON APOYO CRUZADO



REVÉS CON APOYO CRUZADO



1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Realización de dos pasos cruzados dentro de la pista (jugada de ataque).
3 - Golpe con apoyo final cruzado o frontal.

2 - Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:

CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



1 - Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
2 - Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
3 - Golpe con apoyo final cruzado.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 6ª	DÍA: LUNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada golpeando alternativamente una vez con apoyo frontal y una vez con apoyo cruzado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado golpeando alternativamente una vez con apoyo frontal y una vez con apoyo cruzado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 Y 3	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores realizan un peloteo de fondo en contención, pero cuando la pelota bota en el cuadro de servicio se debe golpear en forma de ataque finalizando el punto de la siguiente manera: si la pelota bota corta y los pies están situados por la zona azul, se debe golpear de derecha con apoyo frontal; si están por la zona amarilla y roja, se debe golpear de derecha con apoyo cruzado; si están por la zona verde; se debe golpear de revés con apoyo cruzado.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota (al centro) a la derecha del jugador y éste la golpea en forma de ataque (dentro de la pista) y con apoyo cruzado. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor lanza la pelota más a la derecha del jugador y éste la golpea en forma de ataque (dentro de la pista) y con apoyo frontal. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1 y 2, pero el profesor lanza la pelota al revés del jugador para que éste la golpee en forma de ataque realizando un cambio de derecha con apoyo cruzado. Ejercicio 4: el profesor lanza una pelota (al centro) al revés del jugador y éste la golpea en forma de ataque (dentro de la pista) y con apoyo cruzado. Ejercicio 5: el profesor lanza una pelota al revés del jugador y éste la golpea (dentro de la pista) y con apoyo frontal.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**PUNTOS O PARTIDOS** Ejercicio 1: partido de individuales.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

6ª semana Martes	GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

1- Golpeo de derecha y de revés en jugadas de aproximación a la red.

Técnica del juego de pies:

1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Realización de dos pasos cruzados diagonales (hacia delante).
3 - Golpe con apoyo final cruzado o frontal.
4 – Aproximación a la red y parada de equilibrio.

DERECHA CON APOYO FRONTAL



DERECHA CON APOYO CRUZADO



REVÉS CON APOYO FRONTAL



REVÉS CON APOYO CRUZADO



REVÉS CORTADO CON PASO DE TANGO



2- Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque.

Técnica del juego de pies:

1 - Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
2 - Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
3 - Golpe con apoyo final cruzado.
4 - Aproximación a la red y parada de equilibrio.

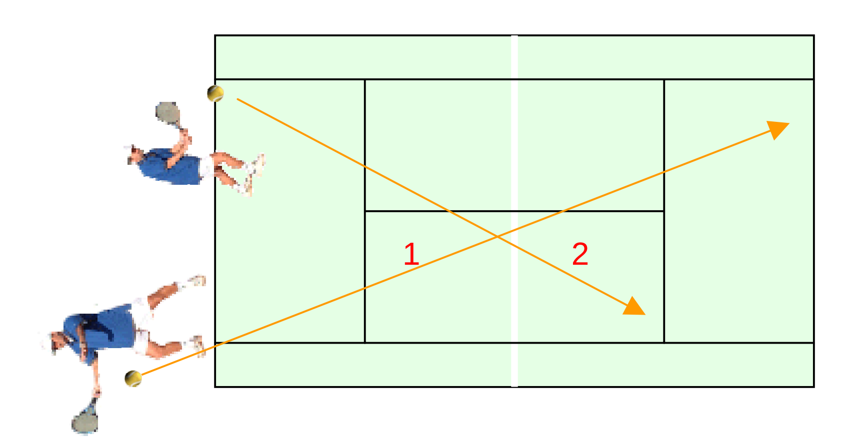
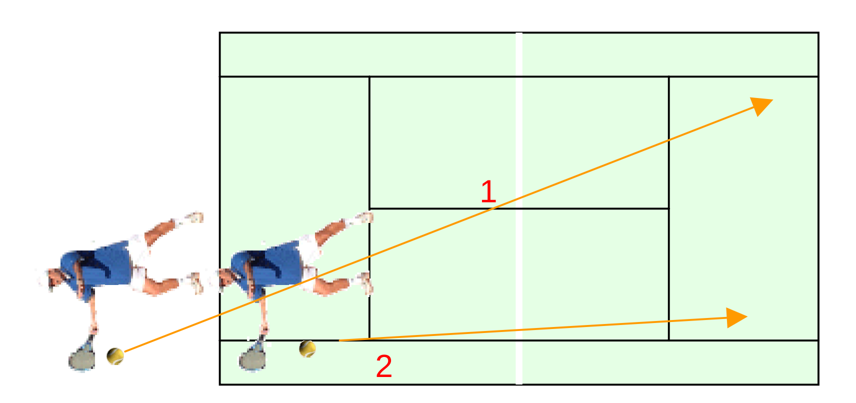
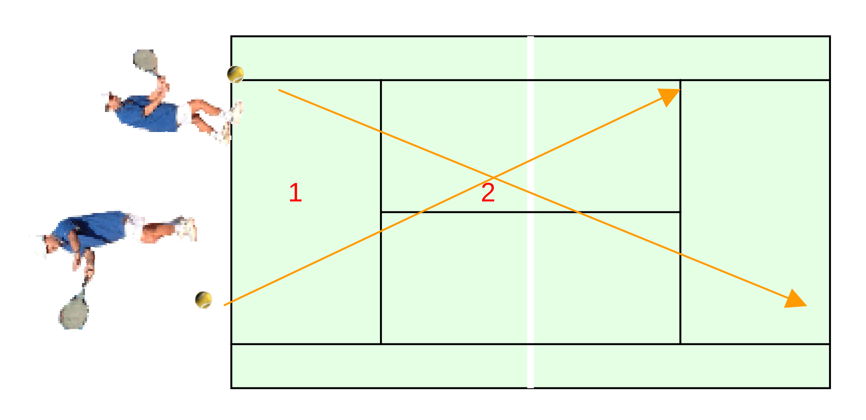
CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 6ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

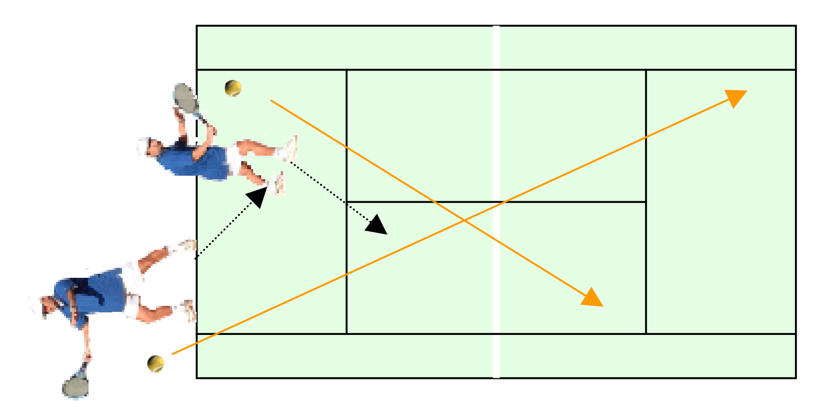
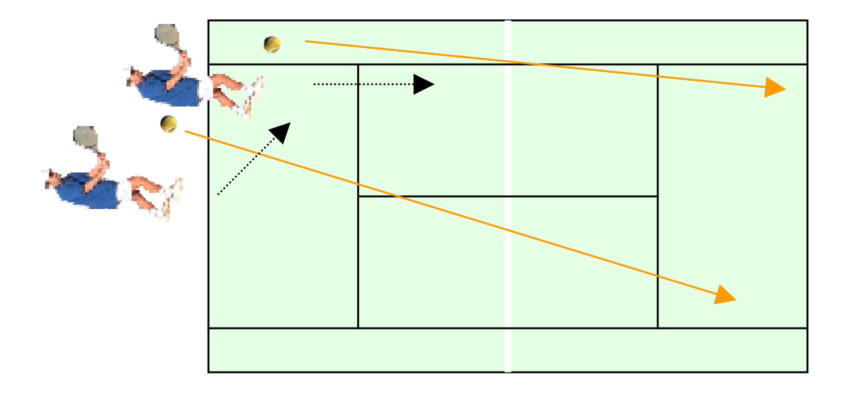
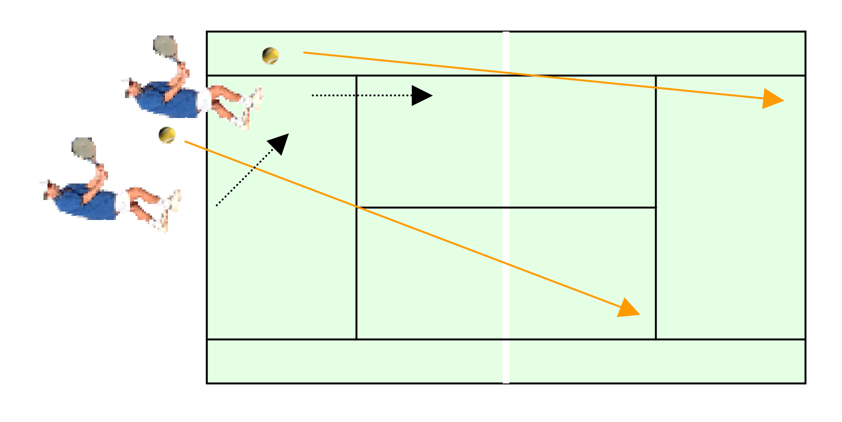
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo paralelo intentando tocar el cono. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo cruzado corto intentando introducir la pelota dentro del cuadro de servicio. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate. Ejercicio 5: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona amarilla realiza un golpe de aproximación de derecha con apoyo cruzado, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Se deben realizar hasta seis repeticiones. Ejercicio 2: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona azul realiza un golpe de aproximación de derecha con apoyo frontal, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Se deben hacer hasta seis repeticiones. Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona roja realiza un golpe de aproximación con cambio de derecha y apoyo cruzado, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Se deben realizar hasta seis repeticiones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona roja realiza un golpe de aproximación de revés con apoyo cruzado, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Se deben realizar hasta seis repeticiones. Ejercicio 2: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona verde realiza un golpe de aproximación de revés con apoyo frontal, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Se deben realizar hasta seis repeticiones. Ejercicio 2: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona verde o roja realiza un golpe de aproximación de revés cortado con paso de tango, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Se deben realizar hasta seis repeticiones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL DOBLE** Ejercicio 1: *tie-break* a siete puntos —modificado— (se juega sólo con media pista cruzada y el jugador que sirve dispone de tres servicios y está obligado a realizar servicio-red). Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero sólo se dispone de dos servicios y éstos deben ir dirigidos al revés del que resta. Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero el que sirve sólo dispone de un servicio. Ejercicio 4: igual que los ejercicios anteriores, pero ahora el juego es libre.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

6ª semana Miércoles	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar un ataque (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder iniciar una jugada). Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.  Golpe de preparación cruzado y liftado largo y ataque liftado paralelo raso.  Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 6ª	DÍA: MIÉRCOLES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada intentando tocar el cono. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado intentando tocar el cono. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate. Ejercicio 5: dos jugadores (en rueda) realizan primeros servicios al que resta y éste debe golpear hacia los conos. Ejercicio 6: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 2 Y 3	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en preparación una derecha larga y cruzada, un ataque de revés cruzado corto y otro ataque al hueco. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en preparación un revés largo y cruzado, un ataque de derecha cruzado corto y otro ataque al hueco. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en preparación una derecha larga, un ataque de revés cortado (con o sin paso de tango) cruzado corto y otro ataque al hueco. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea de fondo en preparación y, a continuación, un ataque al hueco con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES** Ejercicio 1: el profesor, desde el lado de *deuce* del fondo de la pista, lanza la pelota al jugador, éste la golpea (tras el golpeo recupera el centro de la pista) sobre el profesor en forma de preparación larga. A continuación, el profesor devuelve la pelota para que el jugador realice un ataque paralelo de derecha o cruzado corto de revés. Ejercicio 2: el profesor, desde el lado de la ventaja del fondo de la pista, lanza la pelota al jugador, éste la golpea (tras el golpeo recupera el centro de la pista) sobre el profesor en forma de preparación larga. A continuación, el profesor devuelve la pelota para que el jugador realice un ataque paralelo de revés o cruzado corto de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL** Ejercicio 1: *tie-break* —modificado— (el que sirve, dispone de tres servicios). Ejercicio 2: *tie-break* —modificado— (el que sirve, sólo dispone de un servicio). Ejercicio 3: *tie-break* —modificado— (el que sirve, está obligado a realizar servicio-red con el primer servicio). Ejercicio 4: partido a tres *tie-break* libres.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

6ª semana Jueves	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar una aproximación a la red (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder subir a la red). Golpe de preparación liftado largo y de aproximación liftado o cortado corto.  Golpe de preparación cruzado y liftado largo y de aproximación semiliftado paralelo raso.  Golpe de preparación liftado corto y de aproximación liftado largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:	FECHA:	
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 6ª	DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
30’	45’	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a revés paralelo. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a derecha paralelo. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra primera volea (línea de servicio), a continuación un peloteo de fondo contra segunda volea (entre la línea de servicio y la red) y un peloteo de globo contra remate. Ejercicio 5: se deben realizar servicios a los conos.	EJERCICIO 2 Y 3 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30’	45’	Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea preparando largo y cruzado para, a continuación, realizar una aproximación corta cruzada, una volea larga al hueco, una volea corta al hueco y un remate. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero preparando corto cruzado para, a continuación, realizar una aproximación a la red larga y cruzada, una volea corta al hueco, una volea larga al hueco y un remate. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea de fondo en preparación para, a continuación, realizar una aproximación al hueco con cambio de derecha, una volea corta al hueco y una volea larga al hueco. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea preparando largo y cruzado para, a continuación, realizar una aproximación paralela y una volea corta al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza con el azul el siguiente peloteo de fondo: el jugador verde golpea en contención dos derechas cruzadas y en ataque un revés cruzado; el jugador azul golpea siempre en contención una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado. Al finalizar se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza con el azul el siguiente peloteo de fondo: el jugador verde golpea en contención dos reveses cruzados y en ataque una derecha cruzada; el jugador azul golpea siempre en contención un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL DOBLE**		
30’	45’	Ejercicio 1: puntos —modificados— (dos jugadores contra uno, el que va solo resta y juega en media pista cruzada. Los que sirven deben subir obligatoriamente a la red. Todos pasan por la posición de solo). Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: partido de individual.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

6ª semana Viernes	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN EL JUEGO DE RED)**

1- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de ataque.
Técnica del juego de pies:
1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Golpe con apoyo final cruzado.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO CRUZADO **VOLEA DE REVES CON APOYO CRUZADO**





2- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de defensa.
Técnica del juego de pies:

1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Un paso cruzado en diagonal.
3 - Golpe con apoyo final frontal.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO FRONTAL **VOLEA DE REVES CON APOYO FRONTAL**





3- Golpe de remate con salto.
Técnica del juego de pies:

1 - Salida con el pie de golpeo.
2 - Dos pasos cruzados hacia atrás.
3 - Golpe con apoyo final del pie trasero.

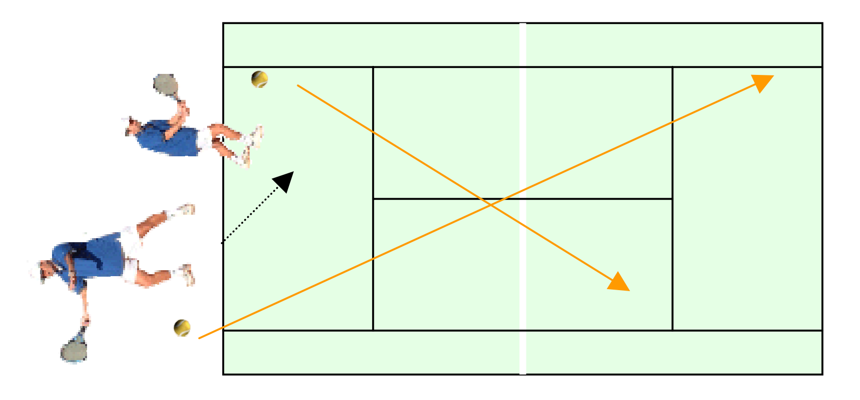
REMATE CON SALTO



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 6ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN EL JUEGO DE RED)

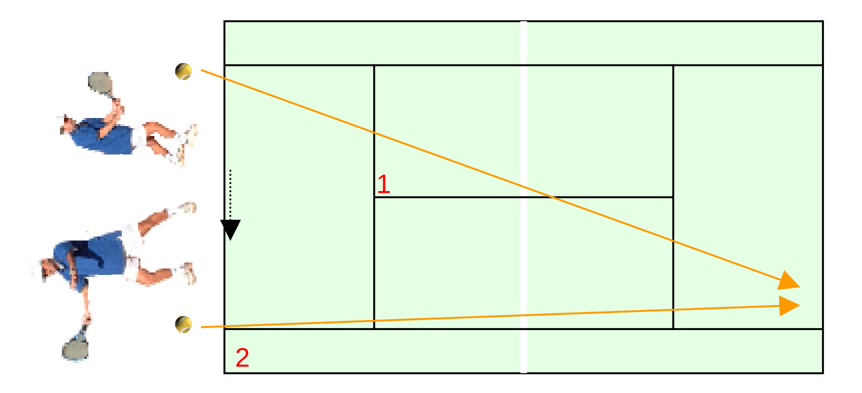
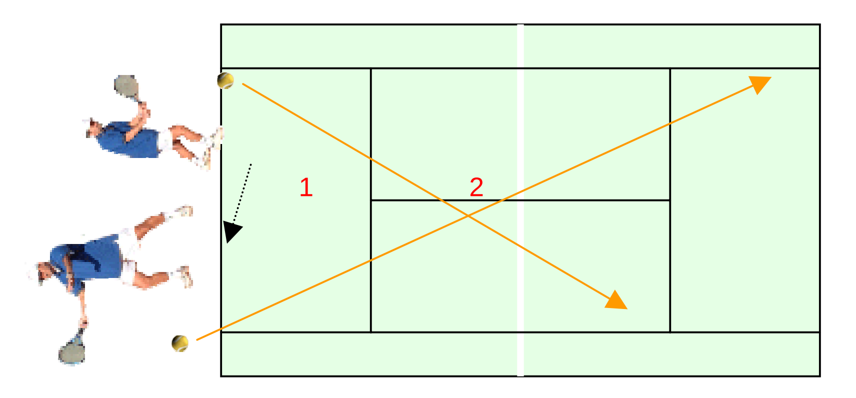
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
30'	45'	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea de la siguiente manera: el jugador de fondo realiza un golpeo liftado, un globo cortado y un golpe de fondo cortado a los pies del que volea. El jugador de red golpea una volea media, un remate y una volea baja. Ejercicio 4: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios hacia el que resta y éste debe golpear hacia los conos.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una primera volea de ataque, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta diez repeticiones. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una primera volea en defensa, una segunda volea en ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta diez repeticiones. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste realiza un golpe de aproximación, una primera volea de ataque, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta seis repeticiones. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste realiza un golpe de aproximación, una primera volea en defensa, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer hasta seis repeticiones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y APROXIMACIONES A LA RED»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste con el jugador azul golpean de la siguiente manera: el verde golpea dos reveses cruzados y uno paralelo, el azul golpea dos reveses cruzados y una derecha paralela. El jugador verde cuando pueda debe subir a la red y continuar el punto hasta su finalización. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora el jugador verde golpea dos derechas cruzadas y una paralela y el azul golpea dos derechas cruzadas y un revés paralelo. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el jugador verde, en lugar de golpear de revés, golpea con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 Y 3 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL**		
30'	45'	Ejercicio 1: se debe jugar un *tie-break* con tres servicios. Ejercicio 2: se debe jugar un *tie-break* con un servicio. Ejercicio 3: se debe jugar un *tie-break* obligando a realizar servicio y red en el primer servicio. Ejercicio 4: se debe jugar un *tie-break* con un servicio obligando al que devuelve a realizar resto y red.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120'	180'			

7ª semana Lunes	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 7ª	DÍA: LUNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha paralelo. Ejercicio 5: se debe realizar un peloteo de revés a revés paralelo. Ejercicio 6: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios hacia el que resta y éste debe golpear hacia los conos.	EJERCICIO 6	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos derechas paralelas y un revés paralelo y el verde golpea un revés paralelo, un revés cruzado y una derecha cruzada. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos reveses paralelos y una derecha paralela y el verde golpea una derecha paralela, una derecha cruzada y un revés cruzado. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador realiza un golpe de fondo, un golpe de media pista y un golpe de volea (desde la línea de servicio). Después de la volea el jugador vuelve rápidamente al fondo de la pista e intenta devolver la volea en forma de globo realizada por el profesor e iniciar el ejercicio de nuevo. El profesor debe colocar las voleas para que el jugador pueda golpear de la manera descrita anteriormente. Ejercicio 2: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador dirige los dos primeros golpes de fondo sobre la volea del profesor y el tercer golpeo lo realiza de ataque (*winner*) al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero desde el otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL** Ejercicio 1: se debe jugar un *tie-break* con dos servicios. Ejercicio 2: se debe jugar un *tie-break* con un servicio. Ejercicio 3: se debe jugar un *tie-break* obligando a realizar servicio y red en el primer servicio. Ejercicio 4: se debe jugar un *tie-break* con un servicio obligando al que devuelve a realizar resto y red. Ejercicio 5: se debe jugar al mejor de tres *tie-break* libres.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

7ª semana Martes	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque. Golpe liftado de preparación (cruzado largo) y posterior golpe liftado de ataque paralelo raso.  Golpe liftado de preparación corto y posterior golpe liftado de ataque largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:	FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 7ª / DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO)

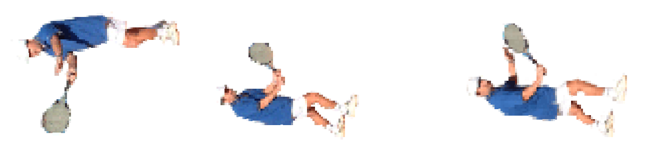
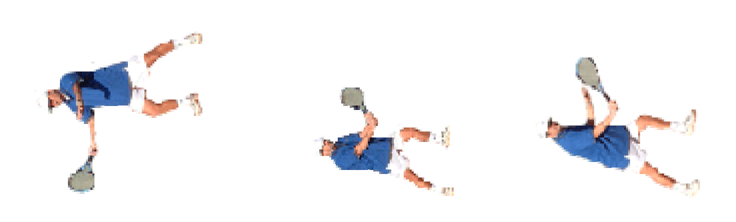
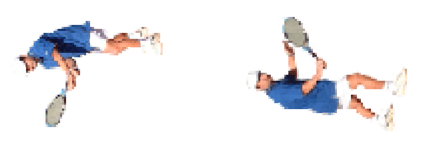
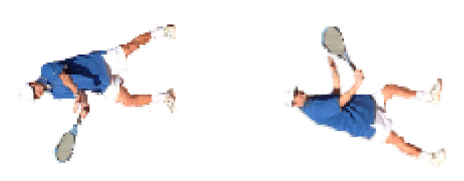
<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th></th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><td>SESIÓN 2 HORAS</td><td>SESIÓN 3 HORAS</td><td rowspan="3">CALENTAMIENTO TÉCNICO
Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.
Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada.
Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado.
Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y calentamiento de globo contra remate.
Ejercicio 5: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios hacia el que resta y éste debe golpear hacia los conos.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 5</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="3">ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»
Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el jugador azul golpea de derecha cruzada, de revés cruzado y de revés paralelo y el verde golpea de derecha paralela, de revés cruzado y de derecha cruzada. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.
Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste y el jugador azul mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el jugador verde golpea primero dos derechas cruzadas y luego dos reveses cruzados y el azul golpea primero una derecha cruzada y una derecha paralela y luego un revés cruzado y un revés paralelo. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.
ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR
Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, juega con el jugador de la siguiente manera: el jugador dirige su primer golpe de fondo sobre la volea del profesor, en el segundo golpe realiza una abertura corta y en el tercero golpea de ataque al hueco.
Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero desde el otro lado de la pista.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2
EJERCICIO 1
EJERCICIO 2</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="4">PARTIDOS
Ejercicio 1: se debe jugar un partido a tres tie-break en media pista cruzada (dobles) realizando obligatoriamente servicio y red. Después del primer punto, el jugador que sirve lo hace en el otro medio lado de la pista, y así los sucesivos puntos hasta la finalización del tie-break.
Ejercicio 1: se debe jugar un partido de individual.</td><td rowspan="4">EJERCICIO 1</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL</td></tr>
<tr><td>120’</td><td>180’</td></tr>
</table>

7ª semana Miércoles	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red. **CONTENCIÓN** **ATAQUES** **APROXIMACIONES**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 7ª	DÍA: MIÉRCOLES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)

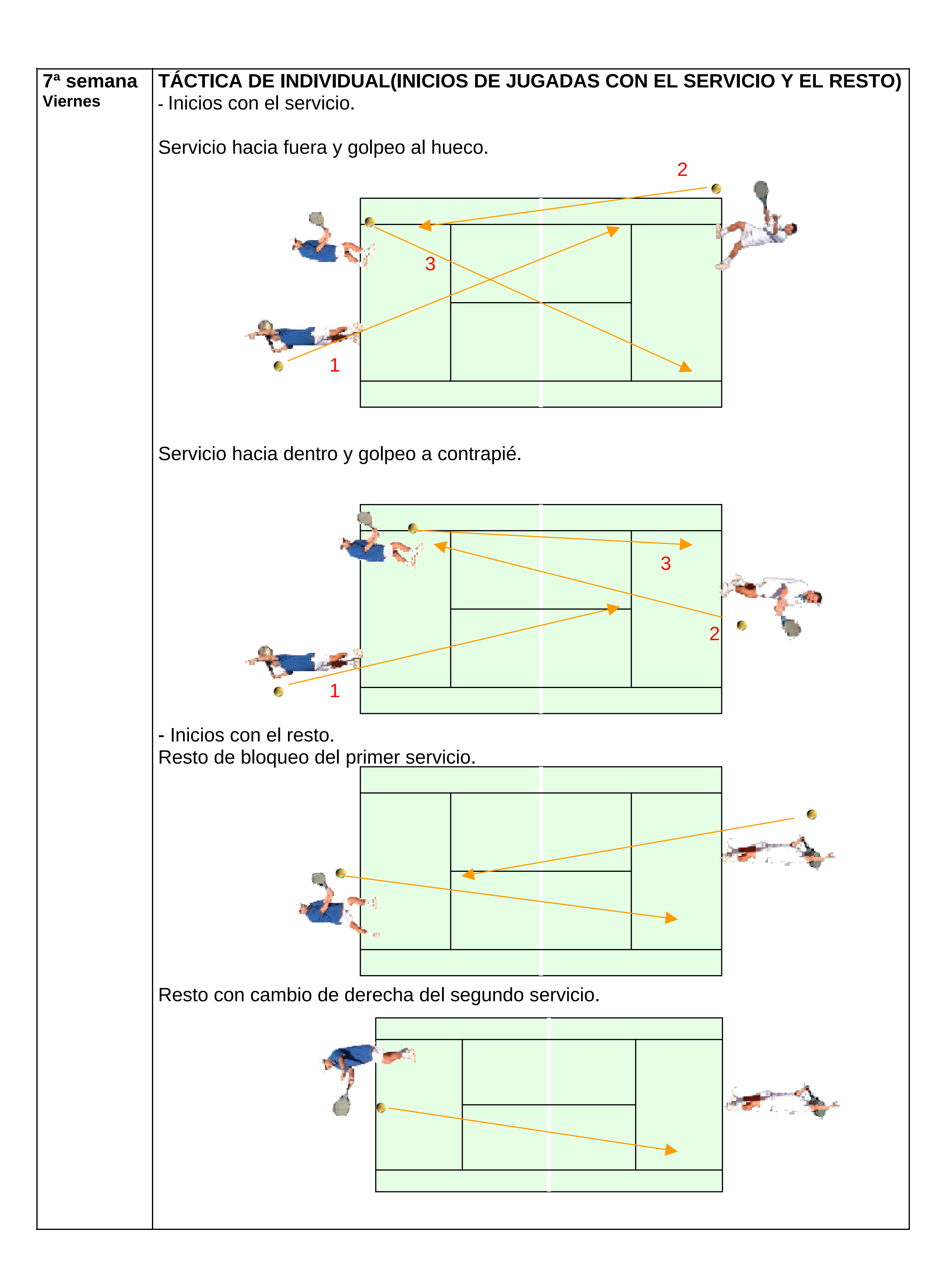
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha paralelo. Ejercicio 5: se debe realizar un peloteo de revés a revés paralelo. Ejercicio 6: se debe realizar un servicio-red contra el compañero que resta y primera volea de posición. Después de la volea, se finaliza el punto.	EJERCICIO 6	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos derechas cruzadas y un revés cruzado y el verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés paralelo. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos reveses cruzados y una derecha cruzada y el verde golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha paralela. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor desde la volea mantiene un peloteo con el jugador golpeando de la siguiente manera: el jugador realiza sucesivas veces un golpeo de fondo, una aproximación a la red y una volea sobre la volea del profesor. Después de la volea del jugador, éste debe correr rápidamente hacia atrás para poder devolver (tras el bote de la pelota) la volea ejecutada por el profesor. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, tira pelotas al jugador y éste las golpea de la siguiente manera: el jugador realiza una aproximación a la red, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea una volea de posición, una volea de ataque y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL** Ejercicio 1: se debe jugar un *tie-break* con dos servicios. Ejercicio 2: se debe jugar un *tie-break* con un servicio. Ejercicio 3: se debe jugar un *tie-break* obligando a realizar servicio y red en el primer servicio. Ejercicio 4: se debe jugar un *tie-break* con un servicio obligando al que devuelve a realizar resto y red. Ejercicio 5: se debe jugar al mejor de tres *tie-break* libres.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

7ª semana Jueves	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red. **ATAQUES O APROXIMACIONES** **CON APOYO CRUZADO**  **CON APOYO FRONTAL**  **JUEGO DE RED** **CON APOYO CRUZADO**  **CON APOYO FRONTAL** 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 7ª	DÍA: JUEVES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30'	45'	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe ralizar un peloteo de fondo contra volea y calentamiento de globo contra remate. Ejercicio 5: se debe realizar servicio-red contra el compañero que resta y primera volea de posición. Después de la volea, se finaliza el punto.	EJERCICIO 5	
PARTE PRINCIPAL				
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos derechas paralelas y un revés paralelo y el verde golpea un revés paralelo, un revés cruzado y una derecha cruzada. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos reveses paralelos y una derecha paralela y el verde golpea una derecha paralela, una derecha cruzada y un revés cruzado. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador realiza sucesivas veces una aproximación a la red de revés cortado y una volea sobre la volea del profesor. Después de la volea del jugador, éste debe correr rápidamente hacia atrás para poder devolver de revés cortado (tras el bote de la pelota) la volea ejecutada por el profesor. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, tira pelotas al jugador y éste las golpea de la siguiente manera: el jugador realiza una derecha (apoyo frontal o cruzado) de aproximación a la red, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador realiza la aproximación de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
30'	45'	**PARTIDOS** Ejercicio 1: se debe jugar un partido a tres *tie-break* en media pista cruzada (dobles) realizando obligatoriamente servicio y red. Después del primer punto, el jugador que sirve lo hace en el otro medio lado de la pista y así los sucesivos puntos hasta la finalización del *tie-break*. Ejercicio 2: se debe jugar un partido individual.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120'	180'			



7ª semana Viernes	TÁCTICA DE INDIVIDUAL(INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

- Inicios con el servicio.

Servicio hacia fuera y golpeo al hueco.

Servicio hacia dentro y golpeo a contrapié.

- Inicios con el resto.

Resto de bloqueo del primer servicio.

Resto con cambio de derecha del segundo servicio.

7ª semana
Viernes
(continuación)

TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS Y COMENTARIOS DE INICIOS DE JUGADAS)

-Inicios de jugadas con señas y comentarios:

1- Seña de «mano abierta» marcada por el jugador situado en la red.
Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición vacante de su compañero.



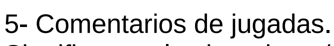

2- Seña de «puño cerrado» marcada por el jugador situado en la red.
Esta seña significa que el jugador no se va a cruzar, y que mantendrá su posición inicial en la red.



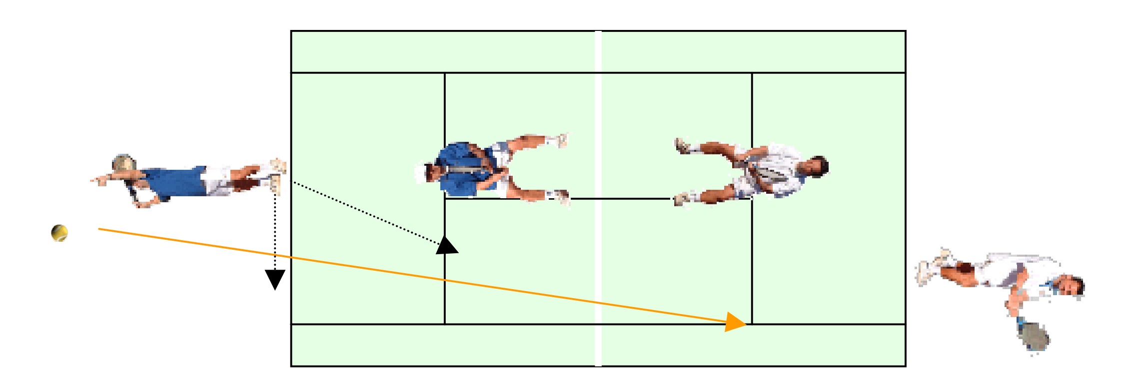
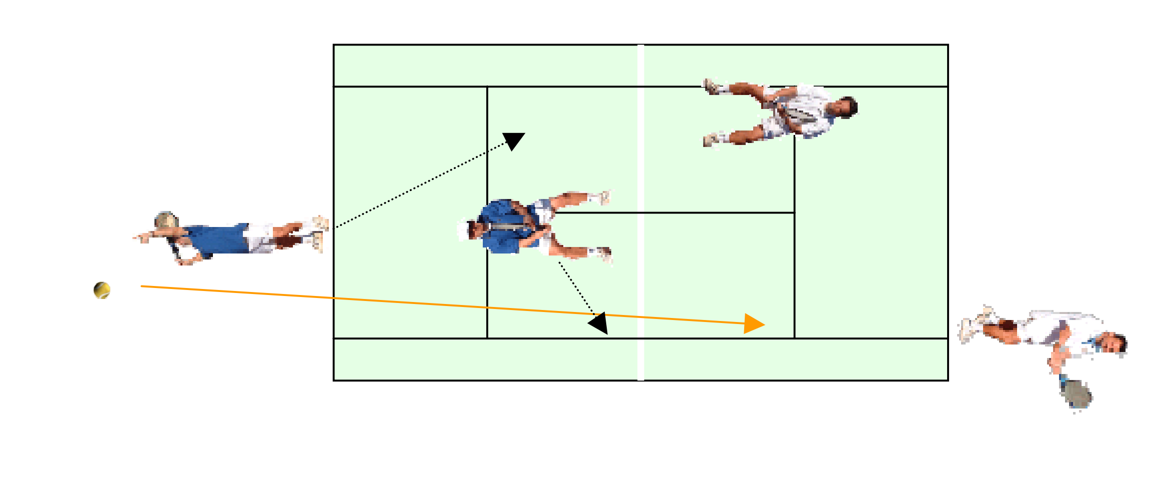
3- Seña de «dedo índice señalando hacia la derecha» marcada por el jugador situado en la red.
Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la derecha, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.



4- Seña de «dedo meñique señalando hacia abajo» marcada por el jugador situado en la red.
Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la izquierda, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.


5- Comentarios de jugadas.
Significa que los jugadores/as comentan el inicio de jugada que van a realizar.

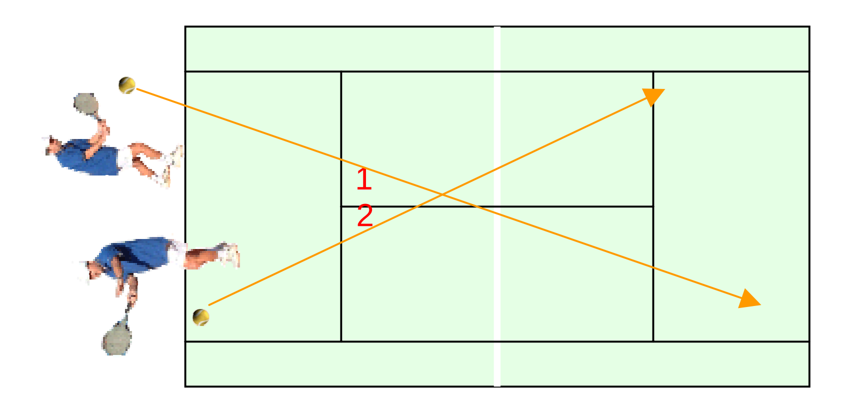
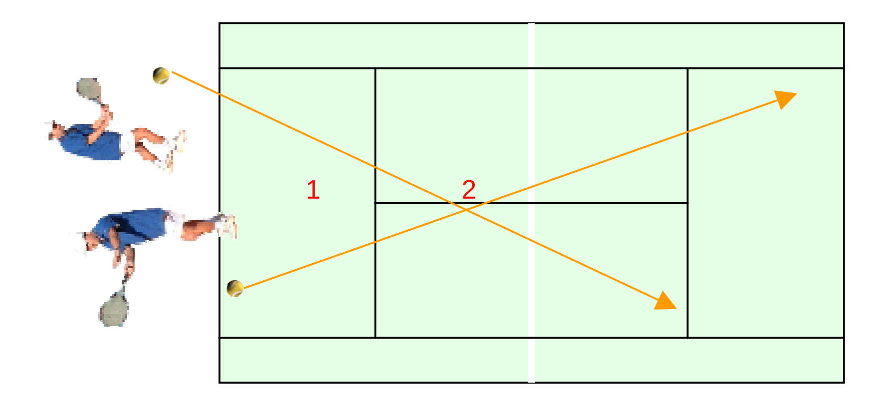


7ª semana Viernes (continuación)	1- Posición de los jugadores «a la australiana»: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado paralelo respecto a su compañero. Esta situación de juego se utiliza cuando queremos que el jugador que sirve juegue con su mejor golpe.  2- Posición de los jugadores «a la americana»: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado en el centro de la pista a un metro de la red y en posición de máxima flexión para evitar ser impactado por la bola del saque. Esta situación de juego se utiliza para crear la máxima incertidumbre al adversario que resta. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 7ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO). TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS Y COMENTARIOS DE INICIOS DE JUGADAS)

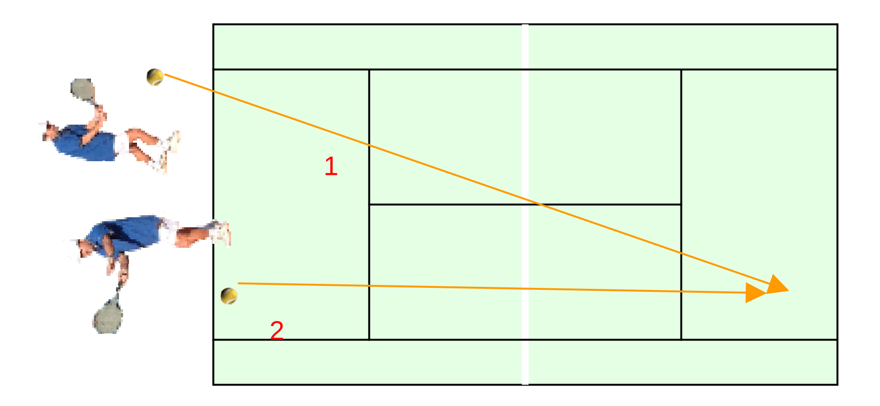
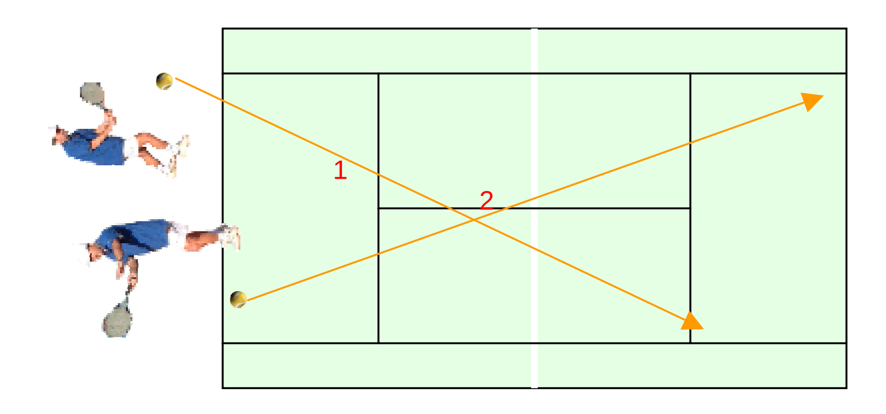
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL				
30’	45’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y un peloteo de globo contra remate. Ejercicio 3: se debe realizar servicio-red contra el compañero que resta y primera volea de posición. Después de la volea se finaliza el punto.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde media pista, realiza servicios hacia el jugador para que éste los devuelva en forma de resto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero sirviendo al otro cuadrado de saque. Ejercicio 3: un jugador realiza un servicio (abierto o hacia la «T») y el profesor, desde el carro, le tira una pelota para que, a continuación, el jugador golpee de fondo en forma de preparación de jugada. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero sirviendo al otro cuadrado de la pista. Ejercicio 5: un jugador realiza servicio-red (indistintamente a ambos cuadros de saque) y el profesor, desde el carro, le tira pelotas para que el jugador golpee una primera volea de posición, una segunda volea de ataque y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 5	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL** Ejercicio 1: se debe jugar un *tie-break* con un solo servicio. Ejercicio 2: se debe jugar un *tie-break* obligando a realizar servicio y red con los dos servicios. Ejercicio 3: se debe jugar un *tie-break* con un servicio obligando al que devuelve a realizar resto y red. Ejercicio 4: se debe jugar un partido a un set.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL				
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL DOBLES** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, se debe juga un *tie-break* realizando obligatoriamente el que sirve servicio y red. Después del primer punto, el jugador que sirve lo hace en el otro medio lado de la pista, y así los sucesivos puntos hasta la finalización del *tie-break*. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el que sirve sólo dispone de un servicio y el que resta está obligado a realizar resto y red. Ejercicio 3: se debe jugar un set de dobles. Antes de cada punto, el que sirve comenta o señaliza con su compañero el inicio de jugada que van a realizar. Las posiciones que se pueden elegir son: convencional, a la americana o a la australiana.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

8ª semana Lunes	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.  Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo. 

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	**Nº SEMANA: 8ª**	**DÍA: LUNES**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y otro de globo contra remate. Ejercicio 5: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios hacia el que resta y éste debe golpear hacia los conos.	EJERCICIO 5
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste y el jugador azul mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el jugador verde golpea primero dos derechas cruzadas y luego dos reveses cruzados y el azul golpea primero una derecha cruzada y una derecha paralela y luego un revés cruzado y un revés paralelo. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el jugador azul golpea de derecha cruzada, de revés cruzado y de revés paralelo y el verde golpea de derecha paralela, de revés cruzado y de derecha cruzada. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30'	45'		
30'	45'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el profesor volea al jugador alternativamente «corto» y «largo» para que éste golpee de fondo entrando y saliendo de la pelota. Ejercicio 2: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador dirige los dos primeros golpes de fondo sobre la volea del profesor y el tercer golpeo lo realiza de ataque (*winner*) al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero desde el otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**PUNTOS** Ejercicio 1: se debe jugar un partido de individual.	EJERCICIO 1
30'	45'		
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

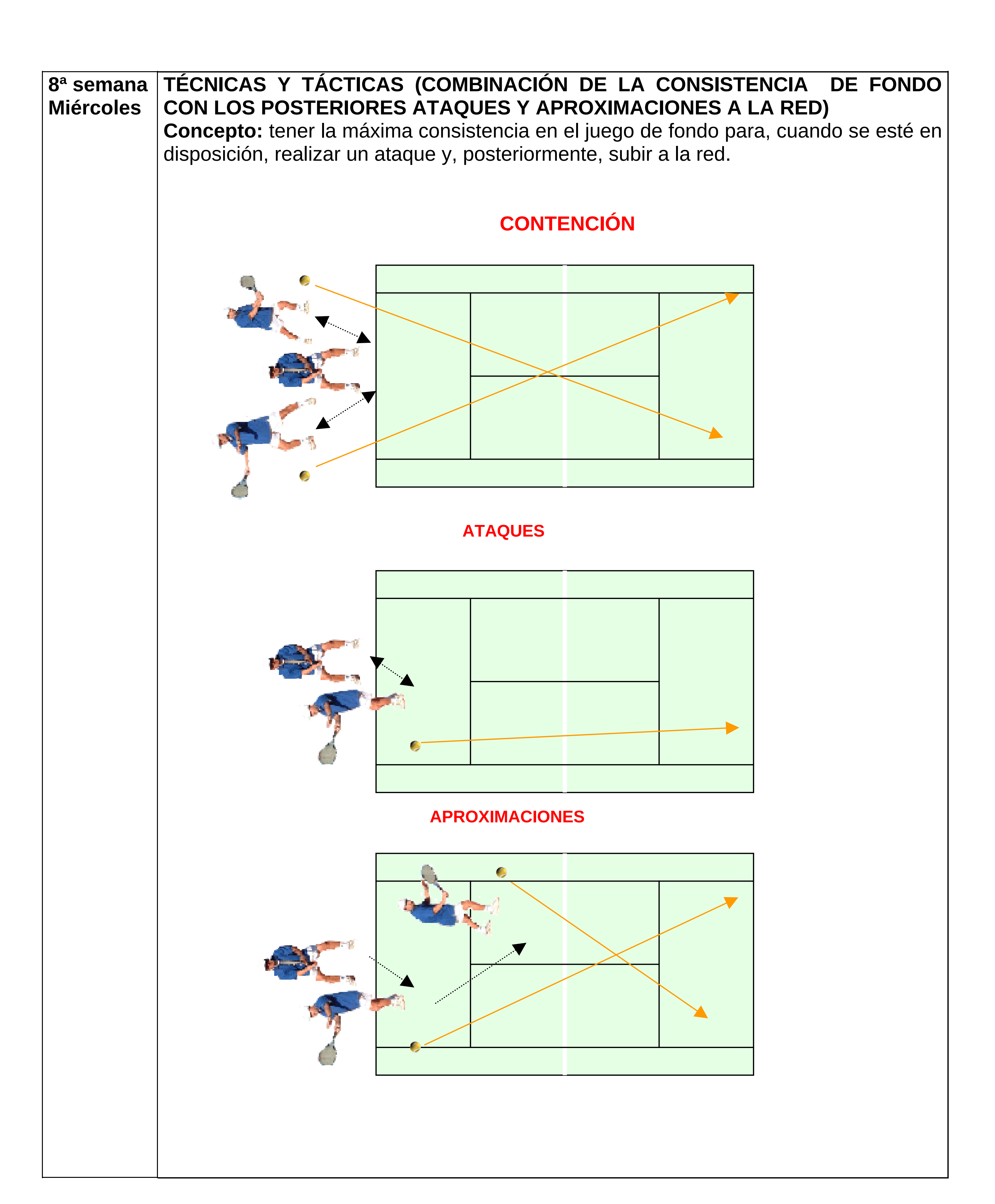
8ª semana Martes	**GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)** **Concepto:** toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque. Golpe de preparación cruzado y liftado largo y ataque liftado paralelo raso.  Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 8ª	DÍA: MARTES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	**SESIÓN 3 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y calentamiento de globo contra remate. Ejercicio 5: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios hacia el que resta y éste debe golpear hacia los conos.	EJERCICIO 5	
30’	45’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el jugador azul golpea libremente y el verde debe dirigir los dos primeros golpes hacia el revés de su compañero y el siguiente hacia la derecha. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador verde golpea dos veces hacia la derecha y una vez hacia el revés del jugador. Al finalizar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’			
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, juega con el jugador de la siguiente manera: el jugador dirige su primer golpe de fondo sobre la volea del profesor, en el segundo golpe realiza una abertura corta y en el tercero golpea de ataque al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero desde el otro lado de la pista. Ejercicio 3: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador dirige los dos primeros golpes de fondo sobre la volea del profesor y el tercer golpeo lo realiza de ataque (*winner*) al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero desde el otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**PUNTOS** Ejercicio 1: se debe jugar un partido a tres *tie-break* en media pista cruzada (dobles) realizando obligatoriamente servicio y red. Después del primer punto, el jugador que sirve lo hace en el otro medio lado de la pista, y así los sucesivos puntos hasta la finalización del *tie-break*. Ejercicio 2: se debe jugar un partido de individual.	EJERCICIO 1	
30’	45’			
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

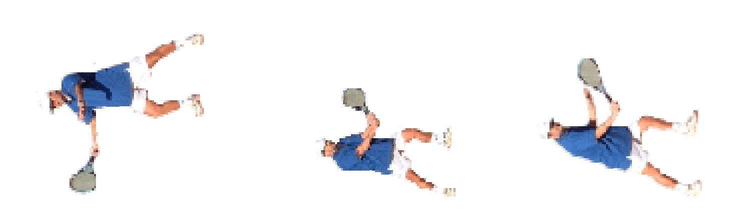
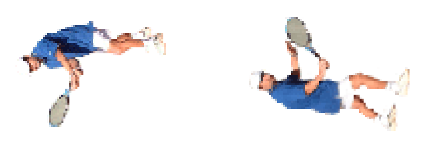
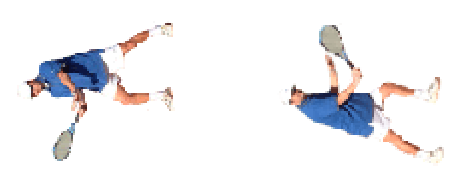
8ª semana Miércoles	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO CON LOS POSTERIORES ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 8ª	DÍA: MIÉRCOLES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th></th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><th>SESIÓN 2 HORAS</th><th>SESIÓN 3 HORAS</th><td rowspan="3">CALENTAMIENTO TÉCNICO
Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.
Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada.
Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado.
Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y calentamiento de globo contra remate.
Ejercicio 5: se debe realizar servicio-red contra el compañero que resta y primera volea de posición. Después de la volea se finaliza el punto.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 5</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><th colspan="2">PARTE INICIAL</th></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><th colspan="2">PARTE PRINCIPAL</th><td rowspan="2">ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»
Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo cruzado de derecha a derecha (recuperando el centro después de cada golpeo) hasta que a uno de los dos jugadores le quede una pelota corta, entonces éste golpea paralelo y se sigue el punto con direcciones libres hasta su finalización.
Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td><td>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR
Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador realiza sucesivas veces un golpeo de fondo, una aproximación a la red y una volea sobre la volea del profesor. Después de la volea del jugador, éste debe correr rápidamente hacia atrás para poder devolver (tras el bote de la pelota) la volea ejecutada por el profesor.
Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, tira pelotas al jugador y éste debe golpearlas de la siguiente manera: una aproximación a la red, una volea de posición, una volea de ataque y un remate.
Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea una volea de posición, una volea de ataque y un remate.</td><td>EJERCICIO 1
EJERCICIO 2</td><td></td></tr>
<tr><th colspan="2">PARTE FINAL</th><td rowspan="4">ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL
Ejercicio 1: se debe jugar un tie-break con dos servicios.
Ejercicio 2: se debe jugar un tie-break con un servicio.
Ejercicio 3: se debe jugar un tie-break obligando a realizar servicio y red en el primer servicio.
Ejercicio 4: se debe jugar un tie-break con un servicio obligando al que devuelve a realizar resto y red.
Ejercicio 5: se debe jugar al mejor de tres tie-break libres.</td><td rowspan="4">EJERCICIO 1</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><th colspan="2">TIEMPO TOTAL</th></tr>
<tr><td>120’</td><td>180’</td></tr>
</table>

8ª semana Jueves	**TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO CON LOS POSTERIORES ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)** **Concepto:** tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red. **ATAQUES O APROXIMACIONES** **APOYO CRUZADO**  **CON APOYO FRONTAL**  **JUEGO DE RED** **CON APOYO CRUZADO**  **CON APOYO FRONTAL** 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 8ª	DÍA: JUEVES	
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)				

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
30’	45’	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a revés cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y calentamiento de globo contra remate. Ejercicio 5: se debe realizar un servicio-red contra el compañero que resta y primera volea de posición. Después de la volea se finaliza el punto.	EJERCICIO 5	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»**		
30’	45’	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste y el jugador verde mantienen un peloteo cruzado de derecha a derecha (recuperando el centro después de cada golpeo) hasta que a uno de los dos jugadores le quede una pelota corta, entonces éste puede golpear en abertura cruzada corta o en paralelo raso, para que, a continuación, se siga el punto con direcciones libres hasta su finalización. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’	45’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, tira pelotas al jugador y éste golpea de la siguiente manera: el jugador realiza repetidas veces un cambio de derecha (apoyo cruzado) paralelo y una derecha (apoyo frontal) cruzada. Ejercicio 2: el profesor, desde el carro, tira pelotas al jugador y el jugador golpea de la siguiente manera: el jugador realiza una derecha (apoyo frontal o cruzado) de aproximación a la red, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador realiza la aproximación de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**PUNTOS**		
30’	45’	Ejercicio 1: se debe jugar un partido a tres *tie-break* en media pista cruzada (dobles) realizando obligatoriamente servicio y red. Después del primer punto, el jugador que sirve lo hace en el otro medio lado de la pista, y así los sucesivos puntos hasta la finalización del *tie-break*. Ejercicio 1: se debe jugar un partido de individual.	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
120’	180’			

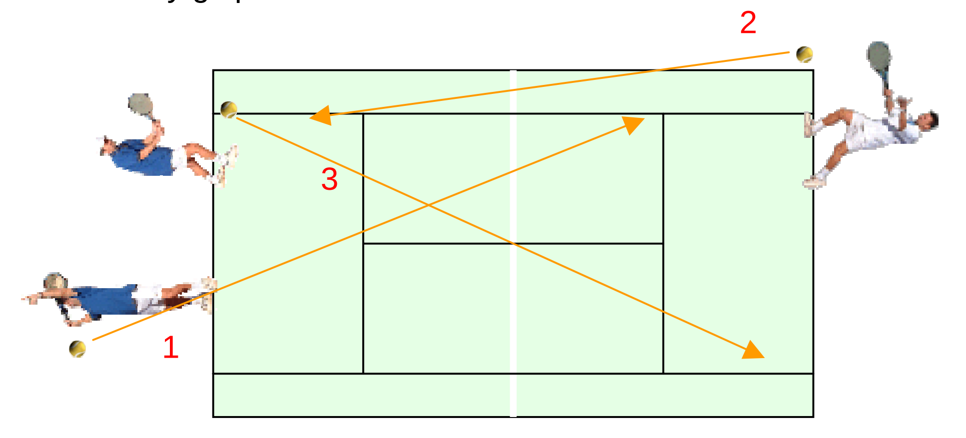
8ª semana Viernes	TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

8ª semana
Viernes

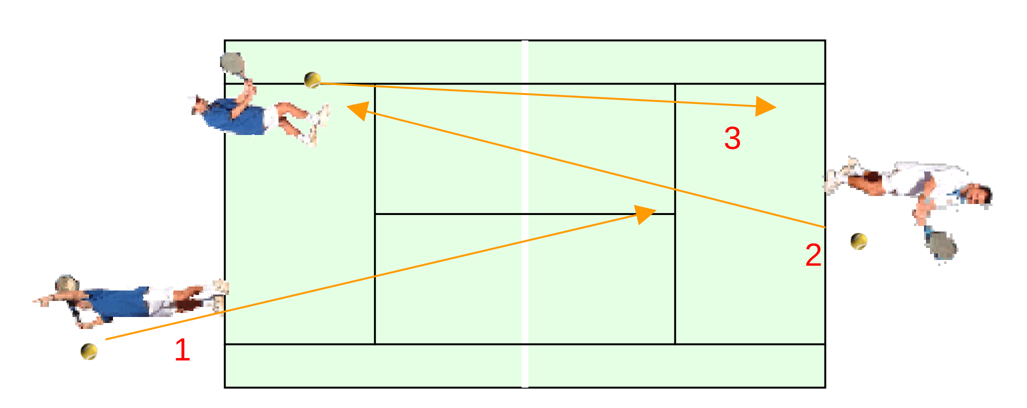
TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

Inicios con el servicio.

Servicio hacia fuera y golpeo al hueco.

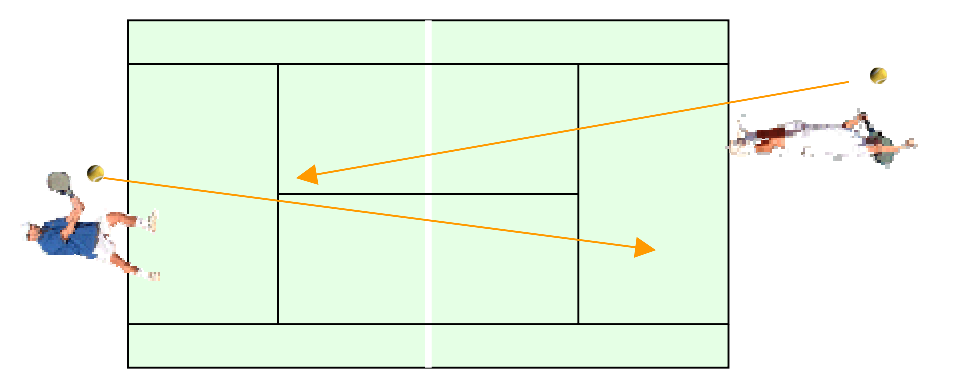


Servicio hacia dentro y golpeo a contrapié.

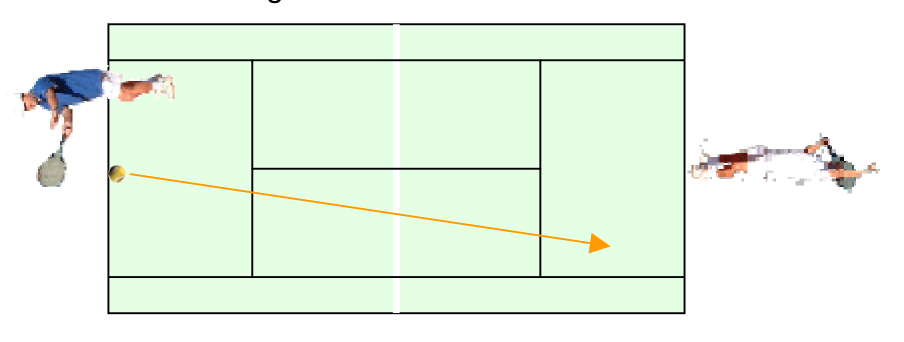


- Inicios con el resto.

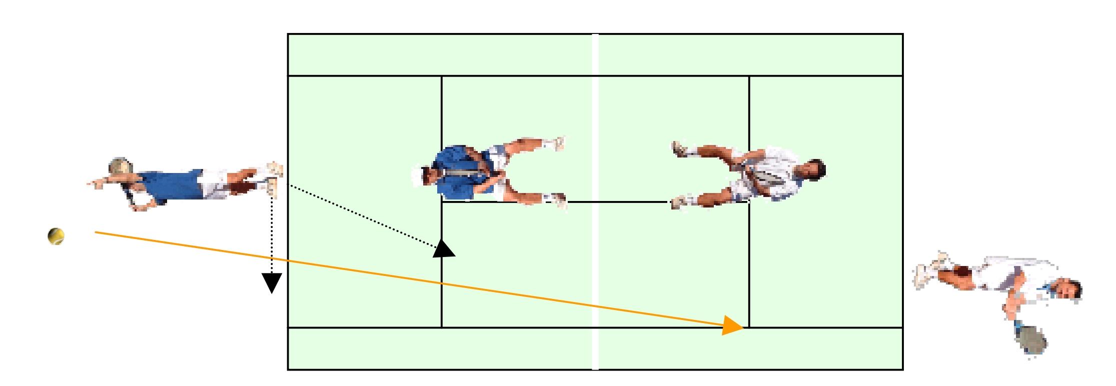
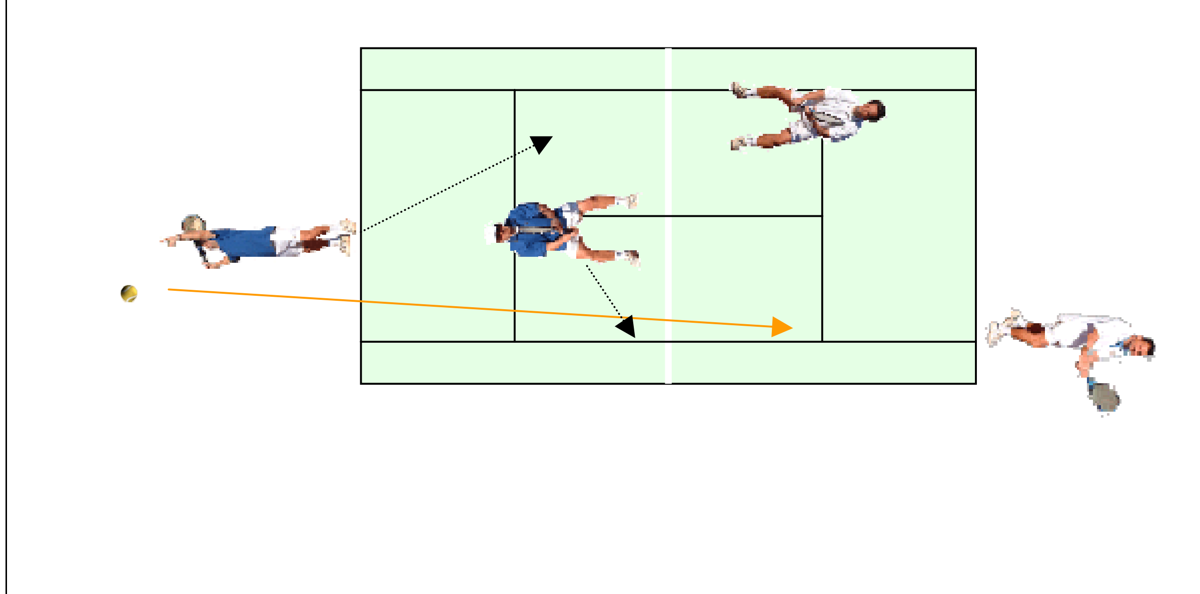
Resto de bloqueo del primer servicio.



Resto con cambio de derecha del segundo servicio.



8ª semana **Viernes** (continuación)	**TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS Y COMENTARIOS DE INICIOS DE JUGADAS)** -Inicios de jugadas con señas y comentarios: 1- Seña de «mano abierta» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición vacante de su compañero.   2- Seña de «puño cerrado» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador no se va a cruzar, y que mantendrá su posición inicial en la red.   3- Seña de «dedo índice señalando hacia la derecha» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la derecha, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.  4- Seña de «dedo meñique señalando hacia abajo» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la izquierda, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.  5- Comentarios de jugadas. Significa que los jugadores/as comentan el inicio de jugada que van a realizar. 

8ª semana Viernes (continuación)	1- Posición de los jugadores «a la australiana»: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado paralelo respecto a su compañero. Esta situación de juego se utiliza cuando queremos que el jugador que sirve juegue con su mejor golpe.  2- Posición de los jugadores «a la americana»: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado en el centro de la pista a un metro de la red y en posición de máxima flexión para evitar ser impactado por la bola del saque. Esta situación de juego se utiliza para crear la máxima incertidumbre al adversario que resta. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 8ª	DÍA: VIERNES

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REPASO DE TÉCNICAS Y TÁCTICAS

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th></th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><td>SESIÓN 2 HORAS</td><td>SESIÓN 3 HORAS</td><td rowspan="3">CALENTAMIENTO TÉCNICO
Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo.
Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y un peloteo de globo contra remate.
Ejercicio 3: dos jugadores (en rueda) realizan primeros y segundos servicios hacia el que resta y éste debe golpear hacia los conos.
Ejercicio 4: se debe realizar un servicio-red contra el compañero que resta y primera volea de posición. Después de la volea se finaliza el punto.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 3</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="2">ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR
Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona amarilla realiza un golpe de ataque de derecha con apoyo cruzado.
Ejercicio 2: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona azul realiza un golpe de ataque de derecha con apoyo frontal.
Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona roja realiza un golpe de ataque con cambio de derecha con apoyo cruzado.
Ejercicio 4: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona roja realiza un golpe de ataque de revés con apoyo cruzado.
Ejercicio 5: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona verde realiza un golpe de ataque de revés con apoyo frontal.
Ejercicio 6: el profesor lanza una pelota y el jugador por la zona verde o roja realiza un golpe de ataque de revés cortado con paso de tango.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1 2 3 y 4
EJERCICIO 5 Y 6</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td><td>OPCIONAL ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADAS EN EL DOBLE
Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, se debe jugar un tie-break realizando obligatoriamente el que sirve servicio y red. Después del primer punto, el jugador que sirve lo hace en el otro medio lado de la pista, y así los sucesivos puntos hasta la finalización del tie-break.
Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el que sirve sólo dispone de un servicio y el que resta está obligado a realizar resto y red.
Ejercicio 3: se deben jugar puntos de dobles y antes de cada punto, el que sirve debe comentar o señalizar con su compañero el inicio de jugada que van a realizar. Las posiciones que se pueden elegir son: convencional, a la americana o a la australiana.</td><td>EJERCICIO 1
EJERCICIO 4</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="4">ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL INDIVIDUAL
Ejercicio 1: se debe jugar un tie-break con un solo servicio.
Ejercicio 2: se debe jugar un tie-break obligando a realizar servicio y red con los dos servicios.
Ejercicio 3: se debe jugar un tie-break con un servicio obligando al que devuelve a realizar resto y red.
Ejercicio 4: se debe jugar un partido a un set.</td><td rowspan="4">EJERCICIO 1
EJERCICIO 3</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>30’</td><td>45’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL</td></tr>
<tr><td>120’</td><td>180’</td></tr>
</table>